

内容简介

本书立足“健康中国 2030”战略背景与体教融合发展导向，聚焦高校学生身心健康提升的核心需求，系统构建了体育促进高校学生身心健康的理论体系与实践框架。书中深入剖析体育与高校学生身心发展的内在关联，以运动生理学、积极心理学、健康行为学等多学科理论为支撑，明确体育促进身心健康的核心机制与实现路径。

在实践层面，本书重点阐释了身心健康促进效果评估指标体系与体育工作质量监控体系的构建逻辑、原则与实施细则。评估指标体系围绕身体、心理、行为三大维度，建立了涵盖身体形态、生理机能、运动能力、积极情绪、心理韧性、健康习惯等多维度的精准评估指标，并细化了差异化量化标准；质量监控体系则构建“组织保障－过程管控－资源支撑－成效反馈”四维联动框架，覆盖体育课程教学、课外体育活动、资源配置等全流程关键环节。

同时，书中收录了多个高校体育育人典型案例，深入总结不同实践模式的经验成效与优化路径，并针对长效机制建设提出具体策略，展望未来发展方向，为高校体育育人工作的高质量开展提供理论指导与实践参考，助力培养身体强健、心理健全、行为健康的新时代高校学生。全文兼具理论深度与实操价值，适合高校体育教育工作者、教育管理者、相关领域研究者及关注青年身心健康的社会各界人士阅读。

Strengthening the Mind with Physical Fitness: Theory and Practice of Sports Promoting the Physical and Mental Health of College Students

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

胡浩 著

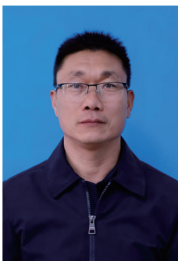


胡浩 著



PRICE: \$60.00

作者简介



胡浩，体育硕士，体育教育专业副教授。现任石家庄工程职业学院医学系党总支部书记，并兼任体育教师；曾任学院体育教研室主任。二十年来，我始终深耕于高校体育教学与科研工作，长期专注于“体育促进学生身心健康”领域的理论构建与实践应用。在教学方面，编者始终秉持“以体强心，全面发展”的育人理念，致力于在体育教学中实现身体素质与心理健康的协同培养，因教学成效显著，多次荣获学院“优秀教师”称号。在科研方面，聚焦学校体育与心理健康促进方向，参编出版体育类教材两部，并在省级以上学术期刊发表论文十余篇。

Strengthening the Mind with Physical Fitness: Theory and Practice of Sports Promoting the Physical and Mental Health of College Students

以体强心：体育促进高校学生 身心健康的理论与实践

胡浩 著



**International
Union of Scientific and
Technological Scholars**

CIP INFORMATION

Title: Strengthening the Mind with Physical Fitness: Theory and Practice of Sports

Promoting the Physical and Mental Health of College Students

题目：以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

Author: Hao Hu

作者：胡浩

ISBN: 979-8-90040-062-4

Publisher: CYPEDIA INTERNATIONAL UNION OF SCIENTIFIC AND
TECHNOLOGICAL SCHOLARS

Price: \$60.00

定价：60 美金



**International
Union of Scientific and
Technological Scholars**

**Strengthening the Mind with Physical Fitness: Theory and Practice of
Sports Promoting the Physical and Mental Health of College Students**
以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

Address: 100 N Howard St Ste R, Spokane, Wa, 99201. United States

Tel: +888-754-5177

Email: contact@cypedia.net

Format: 170mmx240mm 1/16 Sheets: 16.5

Word Counts: 220.000

Edition: First edition in March 2026

Printing: First printing in March 2026

**CYPEDIA INTERNATIONAL UNION OF SCIENTIFIC AND TECHNOLOGICAL
SCHOLARS**

非开放获取·电子版请联络出版社购买·版权归出版社所有·侵权必究

Not Open Access. For the electronic version, please contact the publisher for purchase. The copyright belongs to the publisher.
Infringement will be prosecuted.

前言 PREFACE

在“健康中国 2030”战略深入推进与体教融合政策全面落地的时代背景下，青年学生的身心健康发展已成为国家人才培养战略的核心议题之一。高校作为人才培养的重要阵地，承载着培育德智体美劳全面发展人才的使命，而体育作为促进身心健康的重要载体，其在高校育人体系中的价值与作用愈发凸显。当前，高校学生面临学业竞争、就业压力、社交适应等多重挑战，身心健康问题呈现多元化、复杂化特征，传统体育教育模式已难以完全适配新时代学生的核心需求。如何通过体育教育创新，精准破解高校学生身心健康痛点，构建科学有效的体育育人体系，成为当前高校教育改革与发展亟待解决的重要课题。基于此，我们立足多学科理论视野，结合多年高校体育教育实践经验，撰写《以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践》一书，以期为高校体育育人工作的高质量发展提供理论支撑与实践指引。

本书以“体育赋能身心健康，助力青年全面发展”为核心主旨，系统梳理了体育促进高校学生身心健康的理论基础与实践逻辑，构建了“理论建构—实践路径—质量保障—长效发展”的完整内容框架。在理论建构部分，本书突破单一学科研究局限，融合运动生理学、积极心理学、健康行为学、教育管理学等多学科理论，深入剖析体育影响高校学生身体形态、生理机能、心理状态、行为习惯的内在机制，厘清体育与身心健康各维度的关联逻辑，为后续实践路径的构建奠定理论根基。同时，结合高校学生自主意识成熟、社会适应需求迫切的群体特征，阐释了体育促进高校学生身心健康的特殊性与核心要点，弥补了现有研究中针对高校群体专项研究的不足。

在实践路径部分，本书聚焦高校体育育人的核心环节，重点构建了身心健康促进效果评估指标体系与体育工作质量监控体系。评估指标体系围绕“身体强健、心理健全、行为健康”三维目标，细化了身体形态、生理机能、运

动能力、积极情绪、心理韧性、健康习惯、社会协作等多维度评估指标，并制定了适配高校学生群体的差异化量化标准，解决了传统评估指标泛化、针对性不足的问题；质量监控体系则构建“组织保障—过程管控—资源支撑—成效反馈”四维联动框架，覆盖体育课程教学、课外体育活动、师资队伍建设、场地设施配置等全流程关键环节，明确了各环节的监控要点、实施细则与责任主体，为体育育人质量的精准把控提供了实操方案。此外，本书收录了国内多所不同类型高校的体育育人典型案例，深入分析案例中“课程创新—活动赋能—干预帮扶”的实践模式，总结可复制、可推广的经验成效，为高校开展个性化体育育人实践提供参考。

在长效发展部分，本书结合当前高校体育教育的发展现状，针对实践中存在的资源配置不均、协同育人机制不完善、评估结果应用不充分等问题，提出了长效机制建设的具体策略，包括健全协同育人组织架构、优化资源配置模式、完善评估反馈闭环机制、推动体育与德育智育美育深度融合等。同时，立足未来教育发展趋势，展望了智能化、个性化、多元化的高校体育育人发展方向，为高校体育教育的长远发展提供前瞻性思考。

本书的撰写凝聚了多位高校体育教育工作者、教育管理者与相关领域研究者的智慧与心血，在撰写过程中，我们注重理论与实践的有机结合，既保证理论阐释的深度与系统性，又强调实践方案的针对性与可操作性。本书可作为高校体育教育专业教材、体育教育工作者的实操指南，也可作为教育管理者、相关领域研究者开展高校学生身心健康研究的参考资料，同时可为关注青年身心健康发展的社会各界人士提供有益借鉴。

限于作者水平，书中难免存在疏漏及不妥之处，敬请读者批评指正。

作者

目录 CONTENTS

第一章 体育促进高校学生身心健康的理论基础·····	1
第一节 体育与身心健康的基本概念界定·····	1
第二节 体育促进身心健康的理论依据·····	7
第三节 高校学生身心发展特点与体育需求·····	20
第四节 国内外相关研究现状与趋势·····	27
第二章 高校学生身心健康现状与体育参与状况·····	37
第一节 高校学生身心健康水平调查分析·····	37
第二节 体育参与频率与形式特征研究·····	44
第三节 影响学生体育参与的主要因素·····	50
第四节 不同群体体育参与差异比较·····	55
第三章 体育对高校学生生理健康的促进作用·····	63
第一节 体育运动与身体机能改善·····	63
第二节 体育训练与体质健康提升·····	66
第三节 慢性疾病预防与运动干预·····	68
第四节 运动营养与健康管理·····	71
第四章 体育对高校学生心理健康的调节机制·····	75
第一节 体育运动与情绪调节·····	75
第二节 体育参与与压力应对·····	77
第三节 团队运动与社会适应·····	80
第四节 运动成就与自我效能·····	82
第五章 高校体育课程体系改革与创新·····	87
第一节 体育课程目标与内容优化·····	87
第二节 教学方法与手段创新·····	89

第三节 课程评价体系构建·····	93
第四节 特色体育课程开发实践·····	96
第六章 课外体育活动组织与管理·····	101
第一节 体育社团建设与发展·····	101
第二节 体育竞赛活动组织·····	107
第三节 运动训练队管理·····	116
第四节 体育活动安全保障·····	123
第七章 校园体育文化建设·····	131
第一节 体育文化内涵与价值·····	131
第二节 体育精神培育途径·····	137
第三节 体育环境营造策略·····	144
第四节 体育与传统文化的融合·····	152
第八章 特殊学生群体的体育支持策略·····	161
第一节 体质弱势学生体育干预·····	161
第二节 心理问题学生运动处方·····	169
第三节 残疾学生适应性体育·····	177
第四节 体育特长生培养模式·····	188
第九章 体育促进身心健康的实施路径·····	193
第一节 学校层面的政策支持·····	193
第二节 院系层面的组织实施·····	201
第三节 教师队伍的专业发展·····	209
第四节 学生主体的自我管理·····	218
第十章 效果评估与可持续发展·····	227
第一节 身心健康促进效果评估指标·····	227
第二节 体育工作质量监控体系·····	233
第三节 典型案例分析与经验总结·····	240
第四节 长效机制建设与未来展望·····	246
参考文献·····	255

第一章 体育促进高校学生身心健康的理论基础

第一节 体育与身心健康的基本概念界定

一、体育的概念界定

（一）体育概念的历史演进

体育作为人类社会发展过程中形成的独特文化现象，其概念并非一成不变，而是随着社会生产力的发展、人类认知水平的提升以及社会需求的变化不断演进。追溯体育概念的历史脉络，有助于更准确地把握其核心内涵与外延。在原始社会，体育活动尚未从生产劳动、宗教仪式、军事防御等活动中分离出来，呈现出“融为一体”的原始形态。当时的跑、跳、投、攀爬、搏斗等身体活动，核心目的是为了获取食物、抵御天敌、繁衍后代，是人类生存本能的直接体现。这一阶段的体育活动具有鲜明的功利性和自发性，尚未形成独立的概念范畴，可视为体育的“萌芽期”。

进入奴隶社会和封建社会，随着社会分工的逐渐细化，军事活动、祭祀活动、教育活动中开始出现专门化的身体训练。在我国，古代的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）中，“射”和“御”便是典型的体育活动，其目的不仅在于提升军事技能，更在于培养贵族子弟的品德和身体素质。在西方，古希腊的奥林匹克运动会、斯巴达的军事体育训练、雅典的身心和谐教育体系，都将身体活动纳入教育和社会生活的重要组成部分。这一阶段的体育活动开始具备一定的组织性和目的性，但其概念仍未完全独立，多与军事、教育、宗教等领域交织在一起，可称为体育的“形成期”。

近代以来，随着工业革命的兴起和资本主义的发展，生产力水平大幅提升，人类的生产生活方式发生了根本性变革。机器生产取代了手工劳动，使得人们的身体活动量大幅减少，随之而来的是各种“文明病”的蔓延。同时，资产阶级为了培养合格的劳动者和军队士兵，开始重视体育在提升国民素质中的作用。在这一背景下，体育逐渐从其他社会活动中分离出来，成为一个独立的社会领域。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

19 世纪中叶，德国教育家古茨穆茨、施皮斯等人建立了系统的体育教学体系，将体育视为教育的重要组成部分；英国的户外运动、美国的竞技体育也逐渐发展壮大。这一阶段，体育的概念开始趋于明确，核心内涵围绕“身体训练”“增强体质”展开，可称为体育的“独立期”。

现代社会，体育的内涵和外延进一步拓展，其概念不再局限于“身体训练”和“增强体质”。随着人们生活水平的提高和精神文化需求的日益增长，体育不仅是提升身体素质的手段，更成为人们休闲娱乐、社交互动、实现自我价值的重要途径。同时，体育在促进社会和谐、推动文化交流、提升国家软实力等方面的作用也日益凸显。国际奥林匹克委员会提出的“奥林匹克精神”“更高、更快、更强——更团结”的口号，便是现代体育内涵拓展的集中体现。这一阶段，体育的概念呈现出多元化、综合性的特征，可称为体育的“发展期”。

（二）体育概念的核心内涵

结合体育概念的历史演进，综合国内外学者的研究成果，体育的核心内涵可概括为：以身体活动为主要手段，以增强体质、促进身心健康发展为主要目的，兼具教育、休闲、竞技、社交等多重功能的社会文化活动。这一核心内涵包含以下几个关键要素：

身体活动是体育的核心手段，体育区别于其他社会活动的最本质特征在于其“身体性”，即通过人体自身的运动来实现其目的。这里的身体活动并非随意的身体移动，而是具有一定计划性、组织性和科学性的运动，包括走、跑、跳、投、游、攀、爬等基本运动形式，以及各种球类运动、田径运动、武术、体操等专项运动形式。不同的身体活动形式具有不同的运动强度、运动频率和运动时长，适用于不同的人群和目标。

增强体质、促进身心健康发展是体育的主要目的，这是体育最基本、最核心的功能，也是体育产生和发展的根本动力。增强体质主要表现为提升人体的生理机能，如提高心肺功能、增强肌肉力量、改善柔韧性、提升免疫力等；促进身心健康发展则不仅包括生理层面的健康，还包括心理层面的健康，如缓解压力、调节情绪、增强自信心、培养坚韧的意志品质等。随着社会的发展，体育的目的逐渐多元化，但增强体质、促进身心健康发展始终是其核心目的。

体育具有多重社会功能，除了核心的健身功能外，体育还具有教育功能、休闲娱乐功能、竞技功能、社交功能、文化传承功能、社会调控功能等。在教育领

域,体育是素质教育的重要组成部分,能够培养学生的团队合作精神、竞争意识、规则意识和责任感;在休闲娱乐领域,体育活动能够丰富人们的精神文化生活,缓解工作和生活压力;在竞技领域,体育竞技能够展现人类的运动潜能,激发人们的拼搏精神,同时也能促进国际间的文化交流和友好往来;在社交领域,体育活动能够为人们提供交流互动的平台,增进人与人之间的感情和理解。

体育是一种社会文化活动,体育不仅仅是个体的身体活动,更是一种具有鲜明文化特征的社会现象。体育拥有自己独特的规则体系、价值观念、仪式庆典和传播方式,如奥林匹克运动会、世界杯足球赛等国际体育赛事,已经成为全球范围内的文化盛宴。体育文化能够跨越地域、民族、语言的障碍,促进不同文化之间的交流与融合,是人类文化宝库中的重要组成部分。

(三) 体育的外延分类

根据不同的分类标准,体育可以分为多种类型,其外延涵盖了社会生活的多个领域。常见的分类方式主要有以下几种:

按参与人群分类,可分为学校体育、群众体育和竞技体育。学校体育是指在学校教育体系中开展的体育活动,其主要对象是中小学生和高校学生,目的是促进学生的身心健康发展,培养学生的体育兴趣和运动技能,是素质教育的重要组成部分。群众体育是指广大人民群众自愿参与的、以增强体质、休闲娱乐为主要目的的体育活动,其参与人群广泛,形式多样,如晨练、广场舞、健身跑、羽毛球俱乐部等。竞技体育是指以提高运动成绩、争夺比赛冠军为主要目的的体育活动,其参与主体是专业运动员,具有高度的专业性、竞技性和观赏性,如奥运会、亚运会、全运会等大型体育赛事所开展的项目。

按运动形式分类,可分为田径运动、球类运动、武术运动、体操运动、水上运动、冰雪运动、射击射箭运动等。田径运动是体育的基础项目,包括走、跑、跳、投等多个子项目,能够全面提升人体的身体素质。球类运动是最受人们喜爱的体育项目之一,包括足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球等,具有较强的趣味性和社交性。武术运动是我国特有的传统体育项目,包括套路运动和散打运动,兼具健身、防身和传承的功能。体操运动包括竞技体操、艺术体操、健美操等,能够提升人体的柔韧性、协调性和平衡能力。水上运动包括游泳、跳水、赛艇、皮划艇等,冰雪运动包括滑冰、滑雪、冰球、冰壶等,射击射箭运动包括射击、射箭等,这些项目都具有独特的运动特点和锻炼价值。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

按目的功能分类，可分为健身体育、休闲体育、竞技体育、教育体育、军事体育等。健身体育是以增强体质、预防疾病为主要目的的体育活动，如健身操、太极拳、瑜伽等。休闲体育是以休闲娱乐、缓解压力为主要目的的体育活动，如钓鱼、登山、骑行等。竞技体育是以争夺运动成绩为主要目的的体育活动，如专业运动员参与的各类体育赛事。教育体育是以培养人的综合素质为主要目的的体育活动，主要开展于学校教育中。军事体育是以提升军事技能、增强军人身体素质为主要目的的体育活动，如军事训练中的越野跑、障碍跑、射击等。

二、身心健康的概念界定

（一）健康概念的历史演进

健康是人类追求的永恒目标，其概念也随着人类社会的发展和认知水平的提升不断丰富和完善。在古代社会，人们对健康的认知主要停留在“无病即健康”的层面，认为身体没有疾病就是健康。这种认知是基于当时落后的医学水平和生产力水平，人们的主要关注点是如何抵御疾病的侵袭，保障基本的生存权利。在我国古代，中医提出了“阴阳平衡”“气血调和”的健康理念，认为健康是人体阴阳平衡、气血顺畅的状态，当这种平衡被打破时，人就会生病。在西方古代，古希腊的希波克拉底提出了“体液学说”，认为人体的健康取决于四种体液（血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁）的平衡。

近代以来，随着医学科学的发展，尤其是细菌学、病理学的兴起，人们对疾病的病因有了更清晰的认识，健康概念也逐渐从“无病即健康”向“生物医学模式”转变。这一模式认为，健康是指人体的生理机能正常，没有受到病原体的侵袭，身体各器官系统能够正常运转。这种健康概念强调了生物因素对健康的影响，忽视了心理因素和社会因素的作用。在这一时期，医学的主要任务是治疗疾病，保障人体的生理健康。

20 世纪中期以后，随着社会的快速发展和生活节奏的加快，心理疾病和社会适应问题日益凸显，人们逐渐认识到心理因素和社会因素对健康的重要影响。1948 年，世界卫生组织（WHO）在其宪章中首次提出了全新的健康概念：“健康不仅是没有疾病和虚弱，而且是身体、心理和社会适应的完好状态。”这一概念的提出，标志着健康概念从“生物医学模式”向“生物 - 心理 - 社会医学模式”的转变，丰富了健康的内涵，拓展了健康的外延。此后，世界卫生组织又多次对

健康概念进行补充和完善,强调了健康的整体性、动态性和综合性。

现代社会,健康概念进一步发展,出现了“整体健康”“可持续健康”等新的理念。整体健康强调人体是一个有机的整体,身体、心理、社会适应等多个方面相互影响、相互作用,健康是各个方面协调发展的结果。可持续健康则强调健康不仅是当前的状态,更是一种能够长期维持的能力,需要个体通过合理的生活方式、积极的心态和良好的社会环境来实现。同时,健康概念也逐渐从“被动的疾病预防”向“主动的健康促进”转变,人们越来越重视通过自身的努力来提升健康水平。

(二) 身心健康的核心内涵

结合健康概念的历史演进和世界卫生组织的定义,身心健康是指人体在身体层面和心理层面都处于完好状态,能够良好地适应社会环境的发展变化。其核心内涵包括身体健康、心理健康两个基本维度,以及社会适应能力这一延伸维度,三个维度相互关联、相互影响,共同构成了身心健康的完整体系。

身体健康是身心健康的基础,指人体的生理机能正常,身体各器官系统能够协调运转,没有疾病和虚弱状态。具体来说,身体健康主要包括以下几个方面:一是心肺功能良好,能够为身体提供充足的氧气和营养物质,满足身体活动的需求;二是肌肉力量和耐力适中,能够支撑身体完成各种日常活动和运动;三是柔韧性和协调性良好,能够减少运动损伤的发生,提高身体的运动能力;四是免疫系统功能正常,能够有效抵御病原体的侵袭,预防疾病的发生;五是身体成分合理,体脂率、肌肉量等指标在正常范围内,避免出现肥胖或消瘦等问题。身体健康是个体生存和发展的前提,也是心理健康和社会适应能力的基础。

心理健康是身心健康的核心,指个体能够正确认识自己、接纳自己,能够调节自己的情绪,应对生活中的压力和挫折,保持积极乐观的心态,同时能够与他人建立良好的人际关系,适应社会环境的变化。根据世界卫生组织的标准,心理健康主要包括以下几个方面:一是智力正常,能够正常地认识世界、学习知识、解决问题;二是情绪稳定,能够合理地表达和调节自己的情绪,避免出现过度焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪;三是意志健全,能够树立明确的目标,具有坚强的毅力,能够克服实现目标过程中的困难和挫折;四是自我认知正确,能够客观地评价自己的优点和不足,接纳自己的不完美;五是人际关系和谐,能够与他人真诚相处、相互尊重、相互理解,建立良好的人际互动关系;六是适应能力良好,

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

能够快速适应新的环境、新的生活方式和新的社会角色。心理健康是个体幸福生活的关键，也是个体发挥自身潜能、实现自我价值的重要保障。

社会适应能力是身心健康的延伸，指个体能够根据社会环境的变化，调整自己的行为 and 心态，与社会环境保持和谐一致的状态。社会适应能力是建立在身体健康和心理健康基础之上的，同时也是身心健康的重要体现。具体来说，社会适应能力主要包括以下几个方面：一是能够遵守社会公德和法律法规，自觉维护社会秩序；二是能够适应不同的社会角色，如学生、员工、子女、公民等，履行相应的社会责任；三是能够参与社会交往和社会活动，与他人建立广泛的社会联系；四是能够应对社会变革和社会竞争带来的压力，保持积极的生活态度。良好的社会适应能力能够帮助个体更好地融入社会，实现个人与社会的和谐发展。

（三）高校学生身心健康的特殊性

高校学生是一个特殊的群体，处于青年中期，年龄一般在 18 - 24 岁之间。这一时期是个体生理发育成熟、心理发展趋于完善、社会适应能力快速提升的关键时期，同时也是个体面临学业压力、就业压力、人际关系压力等多重挑战的时期。因此，高校学生的身心健康具有鲜明的特殊性，主要表现在以下几个方面：

从生理层面来看，高校学生的生理发育已经基本成熟，身体各器官系统的功能达到了人生的巅峰状态。这一时期，学生的身高、体重、肌肉力量、心肺功能等指标都已趋于稳定，具备了参与各种高强度体育活动的生理基础。但同时，高校学生的生活方式也存在一些不利于身体健康的因素，如作息不规律、熬夜、饮食不均衡、缺乏运动等。这些不良生活方式容易导致学生出现疲劳、免疫力下降、视力减退、肥胖等问题，影响身体健康的持续发展。此外，部分学生由于长期缺乏运动，身体的柔韧性、协调性和耐力有所下降，运动能力有待提升。

从心理层面来看，高校学生的心理发展具有复杂性和矛盾性的特点。一方面，他们的自我意识不断增强，开始对自己的人生目标、价值观念、人际关系等进行深入的思考，渴望实现自我价值；另一方面，他们的心理承受能力还不够成熟，面对学业压力、就业压力、情感困扰、人际关系冲突等问题时，容易出现焦虑、抑郁、自卑、迷茫等不良情绪。此外，高校学生的人际关系也具有特殊性，他们需要从中学时期的亲情、友情向大学时期的师生关系、同学关系、异性关系等多元化人际关系转变，在这一过程中，容易出现沟通不畅、人际冲突等问题，影响心理健康。同时，随着互联网的普及，部分学生过度依赖网络，缺乏真实的人际

互动,容易出现社交能力下降、孤独感增强等问题。

从社会适应层面来看,高校学生正处于从学校走向社会的过渡阶段,社会适应能力的培养至关重要。这一时期,他们需要逐渐摆脱对家庭的依赖,学会独立生活、独立思考、独立解决问题;同时,他们也需要了解社会规则,适应社会的发展变化,为未来的就业和创业做好准备。但由于高校环境相对封闭,学生与社会的接触较少,部分学生的社会适应能力较弱,面对社会竞争和社会压力时,容易出现退缩、逃避等心理,影响其顺利融入社会。此外,高校学生的职业规划还不够清晰,对未来的发展方向感到迷茫,这也增加了他们的心理压力,影响社会适应能力的提升。

第二节 体育促进身心健康的理论依据

一、生物学理论依据

(一) 能量代谢理论

能量代谢是指生物体在生命活动过程中不断进行的能量转换和利用过程,是生命活动的基本特征之一。人体的能量代谢主要包括能量的摄入、储存和消耗三个环节,其平衡状态直接影响人体的身体健康。体育活动作为一种高强度的身体活动,能够显著影响人体的能量代谢过程,进而促进身体健康,这一作用机制可以通过能量代谢理论得到充分解释。

根据能量代谢理论,人体的能量主要来源于食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质。这些营养物质在体内经过消化吸收后,被分解为小分子物质,然后通过氧化分解产生能量,供人体生命活动使用。多余的能量则会以脂肪的形式储存在体内,当能量摄入大于消耗时,体内脂肪会不断积累,导致肥胖;当能量摄入小于消耗时,体内储存的脂肪会被分解供能,导致体重下降。体育活动能够显著增加人体的能量消耗,尤其是有氧运动,如长跑、游泳、骑自行车等,能够长时间、持续地消耗体内的能量,有效减少脂肪的积累,维持合理的体重和身体成分。

同时,长期坚持体育活动还能够改善人体的能量代谢效率。研究表明,规律的体育锻炼能够提高人体的基础代谢率,即人体在安静状态下的能量消耗率。这是因为长期锻炼能够增加肌肉量,而肌肉组织的基础代谢率远高于脂肪组织。肌

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

肉量的增加能够使人体在休息时也能消耗更多的能量,从而提高能量代谢的效率,减少肥胖的发生风险。此外,体育活动还能够促进体内胰岛素的敏感性,提高葡萄糖的摄取和利用效率,有效预防和控制糖尿病的发生。胰岛素是调节血糖水平的重要激素,体育活动能够促进胰岛素与受体的结合,增强胰岛素的作用效果,使血糖能够及时被细胞摄取和利用,避免血糖水平过高。

对于高校学生而言,由于学习任务繁重,很多学生长期处于久坐状态,能量消耗较少,容易导致能量摄入大于消耗,出现肥胖等问题。同时,部分学生饮食不规律,过多摄入高热量、高脂肪的食物,进一步加剧了能量代谢的失衡。通过参与体育活动,高校学生能够有效增加能量消耗,改善能量代谢效率,维持合理的体重和身体成分,促进身体健康的发展。此外,体育活动还能够提高学生的心肺功能和肌肉力量,为能量代谢提供更好的生理基础。

(二) 神经 - 体液调节理论

神经 - 体液调节是人体维持内环境稳态的重要调节机制,包括神经系统调节和体液调节两个方面,两者相互配合、相互协调,共同调节人体的生理功能。体育活动能够通过影响神经 - 体液调节机制,改善人体的生理功能,促进身心健康,这一作用机制可以通过神经 - 体液调节理论得到充分解释。

神经系统调节是指通过神经系统的神经冲动传递,对人体的生理功能进行快速调节。人体的神经系统分为中枢神经系统和周围神经系统,中枢神经系统包括大脑、小脑、脑干和脊髓,周围神经系统包括脑神经和脊神经。体育活动能够刺激神经系统的发育和功能完善,提高神经系统的调节能力。在体育活动过程中,人体需要根据外界环境的变化和身体的运动状态,及时调整身体的姿势、动作和呼吸节奏,这一过程需要中枢神经系统和周围神经系统的密切配合。长期坚持体育活动能够提高神经系统的反应速度、灵活性和协调性,增强神经系统对身体各器官系统的调节能力。例如,球类运动需要运动员快速判断球的运动轨迹和对手的动作,及时做出反应,这能够有效锻炼神经系统的反应能力和判断能力。

体液调节是指通过体内各种激素、细胞因子等化学物质,对人体的生理功能进行缓慢而持久的调节。体育活动能够影响体内多种激素的分泌水平,进而调节人体的生理功能。例如,长期坚持有氧运动能够促进体内内啡肽的分泌,内啡肽是一种能够使人产生愉悦感和幸福感的激素,能够有效缓解压力、改善情绪、减轻疼痛。同时,体育活动还能够促进肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌,这两种激

素能够提高人体的警觉性和反应速度,增强身体的应激能力。此外,体育活动还能够调节体内生长激素、甲状腺激素等激素的分泌,促进身体的生长发育和新陈代谢。

神经-体液调节理论在体育促进高校学生身心健康的过程中具有重要的指导意义。对于高校学生而言,长期的学业压力和生活压力容易导致神经系统功能紊乱,出现焦虑、抑郁等不良情绪。通过参与体育活动,能够有效刺激神经系统的调节功能,促进内啡肽等愉悦激素的分泌,缓解压力,改善情绪。同时,体育活动还能够调节体内激素的分泌水平,促进身体的新陈代谢,增强体质,提高身体的抵抗力。此外,神经-体液调节机制的改善还能够提高高校学生的睡眠质量,睡眠是身心健康的重要保障,良好的睡眠能够帮助学生恢复体力和精力,提高学习效率。

（三）免疫功能调节理论

免疫功能是人体抵御病原体侵袭、维持内环境稳定的重要生理功能,其强弱直接影响人体的健康状况。免疫功能调节理论认为,体育活动能够通过多种途径调节人体的免疫功能,增强免疫力,预防疾病的发生。这一理论为体育促进身体健康提供了重要的生物学依据。

人体的免疫系统主要包括免疫器官、免疫细胞和免疫分子三个部分,它们相互配合,共同完成免疫防御、免疫监视和免疫自稳的功能。体育活动能够对免疫系统的各个组成部分产生积极影响,提升免疫功能。首先,体育活动能够促进免疫器官的发育和功能完善。免疫器官包括中枢免疫器官(骨髓、胸腺)和外周免疫器官(淋巴结、脾脏、黏膜相关淋巴组织),长期坚持体育锻炼能够增加免疫器官的重量和体积,提高免疫器官的造血功能和免疫细胞的生成能力。例如,长期的有氧运动能够促进骨髓的造血功能,增加白细胞、淋巴细胞等免疫细胞的数量。

体育活动能够提高免疫细胞的活性和功能,免疫细胞是免疫系统的核心组成部分,包括T淋巴细胞、B淋巴细胞、巨噬细胞、自然杀伤细胞等。研究表明,规律的体育锻炼能够提高T淋巴细胞的增殖能力和杀伤活性,增强B淋巴细胞产生抗体的能力,提高巨噬细胞的吞噬能力和自然杀伤细胞的细胞毒性。这些免疫细胞活性的提高能够增强人体对病原体的识别和清除能力,有效预防感染性疾病的发生。例如,长期坚持跑步、游泳等有氧运动的人群,其体内的自然杀伤细

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

胞活性明显高于缺乏运动的人群，对病毒感染的抵抗力更强。

体育活动能够调节免疫分子的分泌水平，免疫分子包括抗体、细胞因子、补体等，它们在免疫系统的调节过程中发挥着重要作用。规律的体育锻炼能够促进抗体的产生，提高血清中抗体的浓度，增强体液免疫功能。同时，体育活动还能够调节细胞因子的分泌，如促进白细胞介素 - 2、干扰素等抗炎、抗病毒细胞因子的分泌，抑制肿瘤坏死因子 - α 、白细胞介素 - 6 等促炎细胞因子的分泌，维持免疫系统的平衡状态。此外，体育活动还能够提高补体的活性，增强补体系统的溶菌、溶细胞功能。

需要注意的是，体育活动对免疫功能的调节具有“剂量效应”，即过度的体育锻炼反而会抑制免疫功能。长期进行高强度、大运动量的训练，会导致身体处于过度疲劳状态，体内的皮质醇等应激激素分泌增加，这些激素会抑制免疫细胞的活性，降低免疫力，使人体更容易受到病原体的侵袭。因此，高校学生在参与体育活动时，应根据自身的身体状况，选择合适的运动强度和运动时长，避免过度锻炼。一般来说，中等强度的有氧运动，如每周进行 3 - 5 次，每次 30 - 60 分钟的跑步、游泳、骑自行车等，能够有效提升免疫功能，促进身体健康。

（四）细胞凋亡调节理论

细胞凋亡是指细胞在基因调控下发生的程序性死亡，是一种正常的生理过程，对于维持人体的正常发育和内环境稳态具有重要意义。细胞凋亡调节理论认为，体育活动能够通过调节细胞凋亡的过程，维持细胞凋亡与细胞增殖的平衡，预防疾病的发生，促进身体健康。这一理论为体育促进身体健康提供了新的生物学视角。

细胞凋亡是一个复杂的基因调控过程，涉及多种基因的激活、表达和调控。正常情况下，细胞凋亡能够清除体内的衰老细胞、受损细胞和异常细胞，如癌细胞，维持组织和器官的正常结构和功能。如果细胞凋亡过程异常，如凋亡不足或凋亡过度，都会导致疾病的发生。凋亡不足会导致异常细胞的积累，增加肿瘤、自身免疫性疾病等疾病的发生风险；凋亡过度则会导致正常细胞的大量死亡，引发组织损伤和器官功能衰竭，如心肌梗死、neurodegenerative 疾病等。

体育活动能够通过多种途径调节细胞凋亡的过程，维持细胞凋亡与细胞增殖的平衡。首先，体育活动能够调节凋亡相关基因的表达。研究表明，规律的体育锻炼能够促进抑癌基因的表达，如 p53 基因，抑制癌基因的表达，如 Bcl - 2 基

因家族中的抗凋亡基因。p53 基因能够监测细胞的 DNA 损伤，当细胞 DNA 受损时，p53 基因会被激活，诱导细胞凋亡，从而清除受损细胞，预防肿瘤的发生。Bcl - 2 基因家族中的抗凋亡基因能够抑制细胞凋亡，而体育活动能够降低其表达水平，促进细胞凋亡的正常进行。

体育活动能够调节细胞内的信号传导通路，影响细胞凋亡的过程。细胞凋亡的信号传导通路主要包括外源性通路（死亡受体通路）和内源性通路（线粒体通路）。规律的体育锻炼能够激活外源性通路中的死亡受体，如 Fas 受体，促进死亡信号的传递，诱导细胞凋亡。同时，体育活动还能够调节内源性通路中线粒体的功能，促进线粒体释放细胞色素 c 等凋亡相关物质，激活 caspases 家族蛋白酶，启动细胞凋亡程序。此外，体育活动还能够调节体内氧化应激水平，适量的氧化应激能够诱导细胞凋亡，清除异常细胞，而过度的氧化应激则会导致细胞损伤。规律的体育锻炼能够提高体内抗氧化酶的活性，如超氧化物歧化酶、过氧化氢酶等，降低氧化应激水平，避免过度氧化应激对细胞的损伤，同时维持适量的氧化应激，促进细胞凋亡的正常进行。

对于高校学生而言，虽然肿瘤等疾病的发生风险相对较低，但细胞凋亡过程的正常调节对于维持身体健康仍然具有重要意义。长期的学业压力、不良的生活方式等因素都可能影响细胞凋亡的正常过程，增加疾病的发生风险。通过参与体育活动，能够有效调节细胞凋亡相关基因的表达，改善细胞内的信号传导通路，维持氧化应激水平的平衡，从而维持细胞凋亡与细胞增殖的平衡，促进身体健康的发展。此外，细胞凋亡调节理论还为体育预防慢性疾病提供了理论依据，对于高校学生养成良好的运动习惯，预防未来可能发生的慢性疾病具有重要的指导意义。

二、心理学理论依据

（一）情绪调节理论

情绪调节是指个体对情绪的产生、体验、表达和转化进行调节和控制的过程，是心理健康的重要组成部分。情绪调节理论认为，体育活动能够通过多种途径调节个体的情绪状态，缓解不良情绪，增强积极情绪，促进心理健康。这一理论为体育促进高校学生心理健康提供了重要的心理学依据。

情绪调节的过程包括情绪识别、情绪评估、情绪表达和情绪调节策略的选择

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

等多个环节。个体通过有效的情绪调节，能够维持情绪的稳定，避免不良情绪对心理和生理造成负面影响。体育活动能够从多个方面促进情绪调节能力的提升。首先，体育活动能够为个体提供情绪宣泄的渠道。在体育活动过程中，个体可以通过身体的运动，将内心的压抑、焦虑、愤怒等不良情绪释放出来，从而缓解情绪压力。例如，在进行高强度的有氧运动时，个体的心率加快、呼吸急促，身体的能量得到充分释放，内心的不良情绪也会随之得到宣泄。研究表明，参与体育活动后，个体的焦虑、抑郁等不良情绪水平会显著降低，情绪状态得到明显改善。

体育活动能够促进积极情绪的产生，根据情绪调节理论，积极情绪能够拓宽个体的认知范围，增强个体的心理韧性，促进心理健康。体育活动能够通过多种途径产生积极情绪，如体育活动过程中获得的成就感、愉悦感、归属感等。当个体完成一项具有挑战性的体育任务时，如跑完一场马拉松、学会一项新的运动技能，会产生强烈的成就感和自信心，这种积极情绪能够有效提升个体的心理状态。同时，体育活动多为群体活动，个体在参与体育活动的过程中，能够与他人进行交流互动，获得他人的认可和支持，增强归属感，从而产生积极的情绪体验。此外，体育活动还能够促进体内内啡肽、多巴胺等神经递质的分泌，这些神经递质能够直接使人产生愉悦感和幸福感，改善情绪状态。^①

体育活动能够提高个体的情绪调节策略水平，在体育活动过程中，个体需要不断面对各种挑战和困难，如运动技能的掌握、比赛的胜负、与队友的配合等，这些都需要个体运用有效的情绪调节策略来应对。例如，在比赛失利时，个体需要学会接受失败，调整心态，总结经验教训，而不是陷入消极情绪中无法自拔。通过长期的体育活动，个体能够逐渐掌握多种情绪调节策略，如认知重评、情绪压抑、问题解决等，提高情绪调节的能力。这些情绪调节策略不仅能够在体育活动中发挥作用，还能够应用到日常生活和学习中，帮助个体更好地应对各种情绪问题。

对于高校学生而言，由于面临学业压力、就业压力、人际关系压力等多重挑战，容易出现焦虑、抑郁、烦躁等不良情绪，影响心理健康。通过参与体育活动，能够有效宣泄不良情绪，产生积极情绪，提高情绪调节能力，从而改善心理状态，促进心理健康。例如，在课余时间参与篮球、足球等球类运动，能够在与队友的

① 刘洋. 高校体育教学与学生身心健康发展的关联性研究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2025, 41 (07): 67-69.

配合和比赛中，释放学习压力，获得愉悦感和归属感；参与瑜伽、太极拳等舒缓的体育活动，能够通过深呼吸和身体的放松，缓解焦虑情绪，平静心态。

（二）自我效能感理论

自我效能感理论是由美国心理学家班杜拉提出的，该理论认为，自我效能感是指个体对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断。自我效能感对个体的行为选择、动机激发、坚持性和情绪状态等都具有重要影响，是心理健康的重要预测因素。体育活动能够通过多种途径提高个体的自我效能感，进而促进心理健康，这一作用机制可以通过自我效能感理论得到充分解释。

班杜拉认为，自我效能感的形成主要来源于四个方面的信息：直接经验、替代经验、言语劝说和情绪唤醒。体育活动能够为个体提供丰富的直接经验，这是提高自我效能感的最有效途径。在体育活动过程中，个体通过不断地努力和练习，逐渐掌握运动技能，完成运动任务，如从不会游泳到能够独立游完 50 米，从无法完成俯卧撑到能够完成 20 个俯卧撑。这些成功的体验能够直接提高个体对自己运动能力的认知和判断，增强自我效能感。同时，体育活动中也会遇到失败和挫折，如比赛失利、运动技能难以掌握等，通过克服这些困难，个体能够进一步提升自我效能感，增强面对挑战的信心和勇气。

替代经验也是体育活动提高自我效能感的重要途径。在体育活动中，个体可以通过观察他人的成功行为，如看到队友在比赛中发挥出色、看到同学通过努力掌握了新的运动技能，来增强自己完成类似行为的信心。尤其是当观察对象与个体具有相似的背景和能力水平时，替代经验的作用更为明显。例如，一名身体素质较差的学生，看到与自己情况相似的同学通过坚持锻炼提高了运动能力，会认为自己也能够通过努力实现同样的目标，从而增强自我效能感。

言语劝说在体育活动提高自我效能感的过程中也发挥着重要作用。在体育教学和体育活动中，教师、教练和队友的鼓励、表扬和积极评价，能够有效增强个体的自我效能感。例如，教师对学生在体育锻炼中的努力和进步给予肯定，队友在比赛中给予鼓励和支持，都能够帮助个体树立信心，提高自我效能感。此外，个体的自我言语劝说也很重要，通过积极的自我暗示，如“我能行”“我一定能完成这个任务”，能够有效提升自我效能感。

情绪唤醒也是影响自我效能感的重要因素。体育活动能够通过调节个体的情绪状态，降低焦虑、紧张等负面情绪的唤醒水平，提高积极情绪的唤醒水平，从

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

而增强自我效能感。当个体处于积极的情绪状态时，会对自己的能力更加有信心；而当个体处于负面情绪状态时，会降低对自己能力的判断。例如，在进行体育比赛前，通过适当的热身运动和放松训练，能够缓解紧张情绪，提高情绪的稳定性，从而增强自我效能感，提高比赛表现。

对于高校学生而言，自我效能感的提高对于其学习、生活和未来的职业发展都具有重要意义。低自我效能感的学生往往缺乏信心，害怕挑战，容易出现焦虑、抑郁等不良情绪；而高自我效能感的学生则能够积极面对挑战，勇于尝试新的事物，具有更强的心理韧性。通过参与体育活动，高校学生能够获得丰富的成功体验，观察到他人的成功行为，得到教师和队友的积极评价，调节自己的情绪状态，从而有效提高自我效能感，促进心理健康的发展。例如，在参与团队体育项目时，学生通过与队友的合作完成比赛任务，能够增强团队凝聚力和自我效能感；在参与个体体育项目时，学生通过不断挑战自我，提高运动成绩，能够进一步提升自我效能感。

（三）认知行为理论

认知行为理论是心理学中的重要理论流派，该理论认为，个体的情绪和行为不是由事件本身决定的，而是由个体对事件的认知决定的。认知行为理论强调认知、情绪和行为之间的相互关系，认为通过改变个体的不合理认知，能够调节情绪和行为，促进心理健康。体育活动能够通过影响个体的认知过程，改变不合理认知，进而调节情绪和行为，这一作用机制可以通过认知行为理论得到解释。

认知行为理论认为，个体的认知包括自动思维、中间信念和核心信念三个层次。自动思维是指个体在面对某一事件时，不由自主地产生的想法；中间信念是指个体对某一领域的一般看法和态度；核心信念是指个体对自己、他人和世界的最根本的看法。不合理的认知往往来源于核心信念的偏差，会导致不良情绪和行为的产生。体育活动能够通过多种途径改变个体的不合理认知，促进认知的合理化。

体育活动能够为个体提供新的认知体验，挑战不合理认知。在体育活动过程中，个体需要面对各种新的情境和挑战，如学习新的运动技能、参与比赛、与不同的人合作等。这些新的体验能够让个体接触到不同的观点和想法，打破原有的思维模式，挑战不合理的认知。例如，一名认为自己“能力不足”的学生，在参与体育活动后，发现自己能够通过努力掌握新的运动技能，完成原来认为无法完

成的运动任务，这会让他重新认识自己的能力，挑战“能力不足”的不合理认知。

体育活动能够促进个体的自我反思，提高认知的清晰度。在体育活动过程中，个体需要不断地观察自己的行为表现，总结经验教训，调整自己的策略和方法。这一过程能够促进个体的自我反思，让个体更加清晰地认识自己的优点和不足，从而调整自己的认知。例如，在比赛失利后，个体通过反思自己的表现，认识到失利的原因是自己的准备不充分，而不是自己“一无是处”，从而改变了不合理的认知，避免陷入消极情绪中。

体育活动能够通过群体互动，促进认知的改变。体育活动多为群体活动，个体在参与体育活动的过程中，能够与他人进行交流互动，分享自己的想法和感受，同时也能够了解他人的观点和看法。这种群体互动能够为个体提供新的认知视角，帮助个体认识到自己认知中的偏差，从而改变不合理认知。例如，在团队体育项目中，个体通过与队友的交流，了解到团队的成功需要每个人的努力和配合，而不是仅凭个人的能力，这会改变他“个人英雄主义”的不合理认知，增强团队合作意识。

体育活动能够调节个体的情绪状态，为认知改变创造良好的条件。认知行为理论认为，情绪和认知之间存在相互影响，不良情绪会加剧不合理认知，而积极情绪则能够促进认知的合理化。体育活动能够通过产生积极情绪，缓解不良情绪，为认知改变创造良好的情绪条件。例如，当个体处于焦虑、抑郁等不良情绪状态时，认知会变得消极和片面；而通过参与体育活动，个体的情绪得到改善，能够更加客观、全面地看待问题，从而更容易改变不合理认知。

对于高校学生而言，不合理认知是导致心理问题的重要原因之一，如过度追求完美、害怕失败、自我否定等。通过参与体育活动，能够为学生提供新的认知体验，促进自我反思，加强群体互动，调节情绪状态，从而改变不合理认知，促进认知的合理化，进而调节情绪和行为，促进心理健康。例如，一名过度追求完美的学生，在参与体育活动后，认识到每个人都有自己的优点和不足，不可能在所有方面都做到完美，从而改变了“必须完美”的不合理认知，缓解了焦虑情绪。

（四）心理韧性理论

心理韧性理论是近年来心理学研究的热点领域，该理论认为，心理韧性是指个体在面对逆境、压力和挫折时，能够保持积极的心理状态，快速恢复并适应环境的能力。心理韧性是心理健康的重要保护因素，能够帮助个体有效应对生活中

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

的各种挑战，预防心理问题的发生。体育活动能够通过多种途径培养和提升个体的心理韧性，进而促进心理健康，这一作用机制可以通过心理韧性理论得到充分解释。

心理韧性的核心要素包括积极的认知评价、良好的情绪调节能力、坚强的意志品质、良好的人际关系和社会支持等。体育活动能够从多个方面培养和提升这些核心要素，进而增强心理韧性。首先，体育活动能够培养个体积极的认知评价能力。在体育活动过程中，个体需要不断面对各种挑战和挫折，如运动技能的困难、比赛的失利、身体的疲劳等。通过应对这些挑战和挫折，个体能够逐渐形成积极的认知评价方式，将挑战和挫折视为成长和发展的机会，而不是威胁。例如，在比赛失利后，个体能够认识到失利是暂时的，通过总结经验教训，能够在未来的比赛中取得更好的成绩，这种积极的认知评价能够帮助个体保持积极的心理状态，增强心理韧性。

体育活动能够提升个体的情绪调节能力，如前所述，体育活动能够为个体提供情绪宣泄的渠道，促进积极情绪的产生，提高情绪调节策略的水平。良好的情绪调节能力是心理韧性的重要组成部分，能够帮助个体在面对逆境和压力时，有效调节自己的情绪状态，避免陷入消极情绪中无法自拔。例如，在进行高强度的体育训练时，个体需要克服身体的疲劳和心理的压力，通过调节自己的情绪，保持积极的心态，坚持完成训练任务，这一过程能够有效提升情绪调节能力和心理韧性。

体育活动能够培养个体坚强的意志品质，意志品质是指个体在实现目标的过程中，表现出的坚定性、果断性、自制力和坚韧性等。体育活动尤其是竞技体育，需要个体具备坚强的意志品质，能够在面对困难和挫折时，坚持不懈地努力，不轻易放弃。例如，在长跑训练中，个体需要克服身体的极限和心理的疲劳，坚持跑到终点；在学习复杂的运动技能时，个体需要反复练习，克服各种困难，才能最终掌握。通过这些过程，个体的意志品质能够得到有效培养和提升，增强心理韧性。

体育活动能够促进个体建立良好的人际关系，获得社会支持。社会支持是心理韧性的重要保护因素，能够为个体提供情感支持、信息支持和物质支持，帮助个体有效应对逆境和压力。体育活动多为群体活动，个体在参与体育活动的过程中，能够与他人建立良好的人际关系，获得队友、教练和教师的支持和鼓励。例

如，在团队体育项目中，队友之间相互支持、相互鼓励，共同面对挑战，这种团队凝聚力能够为个体提供强大的社会支持，增强心理韧性。

对于高校学生而言，在学习和生活中面临着诸多逆境和压力，如学业困难、就业压力、人际关系冲突、情感困扰等，这些都对学生的心理韧性提出了较高的要求。通过参与体育活动，能够培养学生积极的认知评价能力，提升情绪调节能力，培养坚强的意志品质，建立良好的人际关系，获得社会支持，从而有效增强心理韧性，帮助学生更好地应对各种挑战和压力，预防心理问题的发生，促进心理健康的发展。例如，一名面临就业压力的学生，通过参与体育活动，能够缓解焦虑情绪，培养坚强的意志品质，同时获得队友的支持和鼓励，增强应对就业压力的信心和能力。

三、社会学理论依据

（一）社会互动理论

社会互动理论是社会学中的重要理论流派，该理论认为，社会互动是指个体之间、群体之间以及个体与群体之间通过一定的媒介进行的相互作用、相互影响的过程。社会互动是个体社会化的重要途径，能够影响个体的社会认知、社会情感和社会行为，对个体的社会适应能力和心理健康具有重要影响。体育活动作为一种重要的社会互动场景，能够通过促进社会互动，提升个体的社会适应能力，促进身心健康，这一作用机制可以通过社会互动理论得到充分解释。

社会互动理论认为，社会互动具有多种形式，如合作、竞争、冲突、交换等，这些互动形式能够满足个体的多种社会需求，如归属需求、尊重需求、自我实现需求等。体育活动为个体提供了丰富的社会互动机会，能够促进不同形式的社会互动。首先，体育活动中的合作互动能够增强个体的团队意识和合作能力。在团队体育项目中，如篮球、足球、排球等，个体需要与队友密切合作，相互配合，共同完成比赛任务。在这一过程中，个体需要学会倾听他人的意见和建议，理解他人的需求和感受，协调自己的行为与团队的目标相一致。通过合作互动，个体能够增强团队意识和合作能力，建立良好的人际关系，满足归属需求。

体育活动中的竞争互动能够激发个体的竞争意识和进取精神，竞技体育是体育活动的重要组成部分，具有鲜明的竞争性。在竞技体育活动中，个体需要通过努力提升自己的运动技能，与对手展开竞争，争夺胜利。在这一过程中，个体能

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

够激发竞争意识和进取精神，提高自己的能力和水平。同时，竞争互动也能够让个体学会遵守规则，尊重对手，正确看待胜利和失败。通过竞争互动，个体能够提升自我效能感，满足自我实现需求。

体育活动中的交换互动能够促进个体之间的资源共享和相互理解，在体育活动中，个体之间可以交换运动技能、经验和知识，也可以交换情感和支持。例如，技术水平较高的学生可以帮助技术水平较低的学生学习运动技能，学生之间可以分享自己的运动经验和感受。通过交换互动，个体能够获得更多的资源和支持，同时也能够增进对他人的理解和信任，建立良好的人际关系。

体育活动中的社会互动还能够促进个体的社会认知发展，通过与不同的人进行互动，个体能够了解不同的社会角色、社会规范和价值观念，提升自己的社会认知水平。例如，在体育活动中，个体需要扮演运动员、队友、对手等不同的社会角色，通过体验这些角色，能够更好地理解不同角色的职责和义务，提升角色认知能力。同时，体育活动也有自己的规则和规范，个体需要遵守这些规则和规范，通过遵守规则和规范，能够增强规则意识和法治观念，提升社会认知水平。

对于高校学生而言，社会适应能力的提升是身心健康的重要组成部分。由于高校学生正处于从学校走向社会的过渡阶段，需要不断提升自己的社会互动能力和社会认知水平，以适应社会的发展变化。通过参与体育活动，学生能够获得丰富的社会互动机会，参与多种形式的社会互动，提升团队意识、合作能力、竞争意识和进取精神，增进对他人的理解和信任，建立良好的人际关系，从而有效提升社会适应能力，促进身心健康的发展。例如，一名性格内向、不善与人交流的学生，通过参与团队体育项目，能够逐渐学会与他人沟通和合作，建立良好的人际关系，增强归属感，改善心理状态。

（二）社会资本理论

社会资本理论是近年来社会学和经济学交叉研究的热点领域，该理论认为，社会资本是指个体或群体通过社会网络、社会关系所获得的资源和支持，包括情感支持、信息支持、物质支持和社会信任等。社会资本能够为个体提供多种优势，如提升社会适应能力、增强心理健康、促进个人发展等。体育活动能够通过构建和积累社会资本，为个体的身心健康发展提供支持，这一作用机制可以通过社会资本理论得到解释。

社会资本的核心要素包括社会网络、社会信任和社会规范。体育活动能够从

多个方面促进这些核心要素的形成和发展,进而构建和积累社会资本。首先,体育活动能够构建和拓展个体的社会网络。社会网络是社会资本的重要载体,个体的社会网络越广泛,获得的资源和支持就越多。体育活动尤其是群体体育活动,能够将具有相同兴趣爱好的个体聚集在一起,形成稳定的社会网络。例如,参与篮球俱乐部的学生能够结识其他篮球爱好者,形成以篮球为核心的社会网络;参与健身社团的学生能够结识其他健身爱好者,形成以健身为核心的社会网络。这些社会网络能够为个体提供丰富的资源和支持,如运动技能的交流、健身经验的分享、情感的支持等。

体育活动能够增强社会信任,社会信任是社会资本的重要组成部分,能够促进个体之间的合作和互动,减少交易成本,提升社会效率。在体育活动过程中,个体需要与他人进行密切的合作和互动,如团队体育项目中的配合、竞技体育中的公平竞争等。这些互动能够增进个体之间的了解和理解,减少猜疑和不信任,增强社会信任。例如,在团队体育项目中,队友之间需要相互信任,才能更好地配合完成比赛任务;在竞技体育中,运动员需要信任对手会遵守比赛规则,才能保证比赛的公平公正。通过长期的体育活动,个体能够逐渐建立起对他人的信任,同时也能够获得他人的信任,增强社会信任水平。

体育活动能够强化社会规范,社会规范是指社会成员共同遵守的行为准则和价值观念,能够约束个体的行为,维护社会秩序。体育活动具有自己明确的规则和规范,如比赛规则、公平竞争原则、尊重对手原则等。个体在参与体育活动的过程中,需要遵守这些规则和规范,否则会受到惩罚或谴责。通过遵守体育规则和规范,个体能够逐渐将这些规则和规范内化为自己的行为准则和价值观念,增强规则意识和法治观念,同时也能够学会尊重他人、尊重规则,维护社会秩序。这些社会规范的强化能够促进社会资本的积累,为个体的身心健康发展提供良好的社会环境。

社会资本对高校学生的身心健康发展具有重要的促进作用,首先,社会资本能够为学生提供情感支持,帮助学生缓解学业压力、就业压力等带来的不良情绪,增强心理健康。例如,当学生面临学习困难时,社会网络中的同学和朋友能够给予鼓励和支持,帮助学生调整心态,克服困难。其次,社会资本能够为学生提供信息支持,帮助学生了解更多的学习资源、就业信息等,促进个人发展。例如,通过社会网络,学生能够了解到更多的实习机会、就业招聘信息等,提升就业竞

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

争力。最后，社会资本能够增强学生的社会适应能力，帮助学生更好地融入社会。通过社会网络中的互动和交流，学生能够了解社会规则和价值观念，提升社会认知水平，为未来的社会生活做好准备。

通过参与体育活动，高校学生能够构建和拓展自己的社会网络，增强社会信任，强化社会规范，积累丰富的社会资本。这些社会资本能够为学生的身心健康发展提供多方面的支持，帮助学生更好地应对学习和生活中的各种挑战，促进身心健康的全面发展。例如，一名新生通过参与学校的体育社团，结识了很多志同道合的朋友，形成了自己的社会网络。在这个社会网络中，他获得了情感支持和信息支持，很快适应了大学的学习和生活，心理健康水平也得到了显著提升。

第三节 高校学生身心发展特点与体育需求

一、高校学生生理发展特点

（一）生理发育成熟度特征

高校学生年龄集中于 18-24 岁，处于青年中期阶段，生理发育已进入完全成熟的稳定期。骨骼系统方面，骨骺线基本闭合，骨骼密度达到人生峰值水平，骨骼的支撑力、抗压性和韧性均处于最佳状态，为高强度体育活动提供了坚实的骨骼基础。肌肉系统发育完善，肌肉纤维增粗明显，肌肉力量、耐力和爆发力进入快速提升并趋于稳定的阶段，其中男性学生的肌肉量增长尤为显著，上肢力量、核心力量表现突出；女性学生肌肉力量虽低于男性，但肌肉耐力和柔韧性具有独特优势。

心血管系统功能成熟，心脏体积与重量达到成年水平，心肌收缩力强劲，心输出量稳定，静息心率维持在 60-80 次 / 分钟的健康区间，对运动负荷的承受能力和恢复能力较强。呼吸系统发育完备，肺活量达到峰值，男性学生平均肺活量约为 3500-4500 毫升，女性学生约为 2500-3500 毫升，呼吸肌力量充足，呼吸频率与深度的调节能力成熟，能够满足中高强度体育活动中的氧气供应需求。

内分泌系统功能稳定，性激素分泌水平趋于恒定，男性睾酮分泌维持在较高水平，促进肌肉生长和骨骼强化；女性雌激素和孕激素分泌规律，调节月经周期的同时，对骨骼健康和代谢平衡起到重要作用。免疫系统功能处于巅峰状态，免

疫细胞数量充足、活性较高，对常见病原体的抵抗力较强，但长期不良生活习惯易导致免疫功能波动。

（二）生理机能发展的差异性

性别差异是高校学生生理机能最显著的特征。男性学生在肌肉力量、爆发力、心肺功能的绝对数值上显著优于女性学生，如男性学生的立定跳远成绩平均比女性学生高 30-50 厘米，100 米跑成绩快 1-2 秒，最大摄氧量比女性学生高 20%-30%。女性学生则在柔韧性、肌肉耐力和平衡能力上表现更优，如坐位体前屈成绩平均比男性学生好 5-8 厘米，持续慢跑的耐力表现更稳定。

专业差异导致生理机能发展呈现分化趋势。理工科学生因实验操作、久坐学习等原因，颈部、肩部肌肉劳损概率较高，脊柱生理曲度异常比例高于其他专业；文科学生长期伏案写作，腰部肌肉耐力下降明显；艺术类学生（如舞蹈、美术）因专业训练需求，柔韧性、肢体协调性普遍优于其他专业学生；体育专业学生则在各项生理机能指标上均表现出优势，肌肉力量、耐力、心肺功能等指标显著高于非体育专业学生。

地域差异影响生理机能表现。来自高原地区的学生因长期适应低氧环境，血红蛋白含量较高，心肺功能的缺氧耐受性更强；来自平原地区的学生在有氧耐力运动中初期表现优于高原学生，但高原适应能力较弱；南方学生因气候湿润、运动习惯差异，柔韧性普遍优于北方学生，北方学生则在肌肉力量和耐寒性上更具优势。

（三）不良生活方式对生理状态的影响

久坐行为成为高校学生最主要的不良生活方式，日均久坐时间普遍超过 8 小时，导致肌肉力量失衡，核心肌群弱化，腰椎、颈椎压力激增，颈椎病、腰椎间盘突出发病率呈年轻化趋势。同时，久坐降低了能量消耗效率，脂肪堆积速率加快，肥胖发生率逐年上升，部分高校学生的体脂率超过健康标准 15%-20%，增加了心血管疾病的潜在风险。

作息不规律加剧生理机能紊乱，超过 60% 的高校学生存在熬夜现象，日均睡眠时间不足 7 小时。熬夜导致内分泌失调，睾酮、生长激素等促进修复的激素分泌减少，肌肉恢复速度减慢，免疫力下降；同时影响血糖调节功能，空腹血糖波动幅度增大，胰岛素敏感性降低。饮食不均衡问题突出，高油、高糖、高盐的快餐食品摄入过多，蛋白质、膳食纤维、维生素摄入不足，导致营养失衡，影响骨骼健康和代谢功能。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

缺乏运动成为普遍现象，超过 50% 的高校学生每周体育活动时间不足 150 分钟，低于国家健康标准。长期缺乏运动导致肌肉萎缩、耐力下降，心肺功能储备降低，即使进行中等强度运动也易出现疲劳、气喘等症状；同时影响骨骼密度维持，部分学生出现骨量减少的早期迹象，增加了老年期骨质疏松的风险。

二、高校学生心理发展特点

（一）自我认知发展特征

高校学生的自我认知进入深化与整合阶段，自我意识高度觉醒，能够对自身的能力、性格、价值观进行系统反思。他们对自己价值的关注度显著提升，渴望通过学业成就、社交表现、兴趣特长等方面证明自身价值，形成清晰的自我认同。但这一阶段的自我认知仍存在波动性，易受外界评价影响，如考试失利、社交冲突等事件可能导致自我认知偏差，出现自卑、自我否定等负面情绪。

自我认知的独立性与依赖性并存。高校学生逐渐摆脱家庭和中学阶段的外部束缚，渴望自主决策，在专业选择、职业规划、生活安排等方面展现出强烈的独立意愿。但在面对重大挫折或复杂问题时，仍会表现出一定的依赖性，希望得到家人、老师或朋友的支持与指导。这种矛盾性导致部分学生出现决策犹豫、自我怀疑等心理状态。

自我认知的多元性显著增强。随着社会阅历的丰富和社交范围的扩大，高校学生能够从多个维度认识自我，既关注学业上的“学习者”角色，也重视社交中的“朋友”角色、社团活动中的“参与者”角色等。多元角色的认知与整合，促使他们形成更全面的自我形象，但角色冲突也时有发生，如学业压力与社团活动的时间分配冲突，可能导致自我认知混乱。

（二）情绪发展的复杂性

高校学生的情绪体验丰富且强烈，情绪反应速度快，对新鲜事物、社会热点、人际关系变化等具有高度敏感性。积极情绪与消极情绪交替出现，在取得学业进步、获得社交认可时，会产生强烈的喜悦感、成就感；在遭遇挫折、面临压力时，易出现焦虑、抑郁、愤怒等消极情绪。情绪的两极化特征明显，部分学生难以快速调节情绪波动，出现情绪失控的情况。

情绪调节能力逐步提升，但仍存在不足。多数高校学生能够意识到情绪调节的重要性，尝试通过自我暗示、转移注意力、与人倾诉等方式调节情绪。但在面

对高强度压力（如考研、就业竞争、重大人际关系危机）时，情绪调节能力不足的问题凸显，部分学生选择压抑情绪，导致情绪积累，引发心理不适；少数学生采用酗酒、沉迷游戏等不健康方式宣泄情绪，加剧心理问题。

情绪的社会性特征日益明显。高校学生的情绪体验不再局限于个人层面，而是更多地与社会环境、群体关系相关联。他们会因国家发展成就产生自豪感，因社会不公现象产生愤怒感，因同学间的互助行为产生温暖感。群体情绪的感染力增强，如宿舍、班级等小群体的情绪氛围会显著影响个体情绪状态，积极的群体情绪能够促进个体心理健康，消极的群体情绪则可能引发心理问题的扩散。

（三）人际关系与社交需求特点

高校学生的人际关系网络呈现多元化、复杂化趋势，从中学阶段单一的同学关系、师生关系，扩展为同学关系、师生关系、异性关系、社团关系、职场预备关系（如实习中的同事关系）等多种类型。同学关系仍是核心人际关系，其中宿舍关系、同班同学关系对心理状态的影响最为显著，和谐的宿舍关系能够提供情感支持，缓解学习压力；紧张的宿舍关系则可能引发焦虑、孤独等负面情绪。

社交需求的层次性显著提升。高校学生不仅需要通过社交获得情感归属感，还希望通过社交拓展视野、提升能力、积累社会资本。他们更倾向于与志同道合、价值观相近的人建立深度关系，注重社交质量而非数量。同时，社交中的自我展示需求增强，渴望通过社交展现自身优势，获得他人认可，但过度关注他人评价可能导致社交焦虑，部分学生因担心被否定而回避社交。

网络社交对人际关系的影响日益深刻。超过 90% 的高校学生依赖网络社交工具进行沟通，网络社交的便捷性打破了时空限制，帮助他们拓展社交范围，尤其是对性格内向的学生而言，网络社交成为重要的社交渠道。但过度依赖网络社交导致现实社交能力退化，部分学生在面对面交流中出现表达不畅、沟通障碍等问题；同时，网络信息的复杂性可能引发社交冲突，如网络言论不当、信息误解等，影响人际关系和谐。

（四）学业与职业发展的心理压力

学业压力是高校学生最主要的心理压力来源之一。随着高等教育竞争的加剧，学生面临着课程学习、科研项目、考试考核、学历提升（如考研、留学）等多方面的压力。理工科学生的学业压力主要源于实验操作、科研创新、专业技能提升；文科学生则面临着大量的文献阅读、论文写作、理论应用等压力。部分学生因学

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

业难度超出预期、学习方法不当等原因，出现学习焦虑、厌学等心理状态。

职业发展压力持续攀升。高校学生在大三、大四阶段普遍面临就业、考研、考公等职业选择的压力，对未来的不确定性导致焦虑情绪加剧。部分学生因缺乏清晰的职业规划，在多种选择中犹豫不决；部分学生因担心就业竞争力不足，过度关注学历提升、证书考取，导致心理负担过重。同时，家庭期望、社会竞争等外部因素进一步加剧了职业发展压力，部分学生因担心无法满足家庭期望而产生自责、自卑等情绪。

压力应对方式存在显著差异。多数学生能够采用积极的压力应对方式，如制定学习计划、寻求老师指导、与同学互助、参与体育活动等；但仍有部分学生采用消极的应对方式，如逃避学习、沉迷游戏、拖延行为等，这些方式虽能暂时缓解压力，但长期来看会加剧心理问题，影响学业与职业发展。

三、高校学生的体育需求特征

（一）健身健康需求

高校学生的健身健康需求具有明确的针对性，核心目标是改善不良生活方式带来的生理问题，维持身体健康。针对久坐导致的颈椎、腰椎问题，超过 70% 的学生希望通过体育活动增强核心肌群力量，改善脊柱健康；针对肥胖问题，多数学生将减脂、维持合理体脂率作为体育活动的重要目标；针对熬夜、缺乏运动导致的免疫力下降，学生希望通过规律体育活动提升免疫力，增强身体抵抗力。

健身健康需求呈现个性化趋势。不同性别、专业、身体状况的学生对健身内容的需求存在差异。男性学生更倾向于选择力量训练、高强度间歇训练等能够提升肌肉力量、爆发力的项目；女性学生更偏好瑜伽、普拉提、有氧运动等能够减脂、塑形、提升柔韧性的项目；理工科学生希望通过体育活动缓解肌肉劳损，偏好拉伸训练、游泳等低强度项目；体育专业学生则追求更高水平的体能提升，选择专业的竞技训练项目。

健身健康需求的科学性要求提升。随着健康知识的普及，高校学生不再满足于简单的体育活动，而是更关注运动的科学性、有效性和安全性。他们希望了解不同运动项目的健身原理、适合的运动强度、运动频率和运动时长，部分学生主动学习运动营养学、运动康复学等知识，结合自身情况制定个性化的健身计划。同时，对运动损伤的预防和康复需求显著增加，希望获得专业的运动指导，避免运动损伤。

（二）心理调节需求

体育活动成为高校学生调节心理状态的重要途径，核心需求是缓解学业、职业等压力，释放负面情绪。超过80%的学生认为，参与体育活动能够有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪，提升心理舒适度。高强度的体育活动（如篮球、足球、长跑）能够让学生在运动中释放压力，获得情绪宣泄的快感；低强度的体育活动（如散步、瑜伽、太极拳）则有助于平复情绪，放松身心。

通过体育活动提升心理韧性的需求日益凸显。高校学生希望通过参与具有挑战性的体育项目，培养坚强的意志品质，提升应对挫折的能力。如长跑、马拉松等项目需要长期坚持，能够锻炼学生的耐力和毅力；团队竞技项目（如篮球、排球）需要应对比赛中的突发情况和挫折，能够提升学生的心理承受能力和应变能力。同时，体育活动中的成功体验能够增强自信心，改善自我认知，提升心理状态。

社交型体育活动的心理调节作用受到重视。学生希望通过参与群体体育活动，扩大社交圈子，获得情感支持，缓解孤独感。如加入体育社团、参与班级体育比赛等活动，能够让学生在运动中与他人交流互动，建立良好的人际关系，获得归属感和认同感。这种社交型体育活动不仅能够调节心理状态，还能够提升社交能力，促进心理全面发展。

（三）社交拓展需求

体育活动成为高校学生拓展社交网络的重要载体，核心需求是结识志同道合的朋友，建立深度人际关系。学生更倾向于选择自己感兴趣的体育项目参与，如篮球、羽毛球、骑行等，在共同的运动爱好基础上，更容易建立情感共鸣，形成稳定的社交群体。体育社团、运动俱乐部等组织成为学生拓展社交的主要平台，超过60%的参与体育社团的学生表示，通过社团活动结识了更多朋友，扩大了社交范围。

通过体育活动提升社交能力的需求显著。学生希望在体育活动中锻炼沟通能力、合作能力、领导能力等社交技能。在团队竞技项目中，需要与队友密切配合、沟通协调，能够有效提升合作能力和沟通能力；在组织体育活动、担任团队队长等角色时，能够锻炼领导能力和组织能力。这些社交技能的提升，不仅有助于改善人际关系，还能够为未来的职业发展奠定基础。

跨圈层社交需求日益增强。高校学生不再局限于与同班、同专业的学生进行体育活动，而是希望通过体育活动结识不同专业、不同年级、甚至不同学校的学

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

生。如参与校际体育比赛、公益体育活动等，能够打破圈层限制，拓展社交视野，接触不同的思维方式和价值观，丰富自身的社会体验。

（四）兴趣爱好与个性化发展需求

高校学生的体育兴趣呈现多元化、个性化趋势，不再局限于传统的体育课程项目，而是更倾向于选择具有趣味性、挑战性、时尚性的体育项目。如滑板、轮滑、攀岩、飞盘、桨板、腰旗橄榄球等新兴体育项目受到年轻学生的追捧，这些项目不仅能够满足健身需求，还具有较强的趣味性和社交性，符合高校学生追求新鲜体验的心理特点。

通过体育活动实现个性化发展的需求凸显。学生希望通过参与体育活动，发展自身的兴趣特长，提升个人魅力，实现自我价值。部分学生选择专业的体育训练，参加体育比赛，追求运动成绩的提升；部分学生将体育爱好与艺术、文化相结合，如参与体育摄影、体育文案创作、体育赛事策划等，发展多元化的能力；还有部分学生通过体育活动培养自律、坚持、拼搏等优秀品质，促进个人综合素质的提升。

个性化的体育服务需求增加。学生希望获得量身定制的体育指导、个性化的运动课程、灵活的运动时间等服务。如针对不同身体状况和兴趣爱好的私人教练服务、线上线下相结合的灵活课程、24小时开放的运动场馆等，能够更好地满足学生的个性化体育需求。同时，对体育装备、运动服饰等个性化产品的需求也日益增长，注重产品的功能性、时尚性和个性化设计。

（五）学业与职业赋能需求

高校学生希望体育活动能够为学业和职业发展提供助力，核心需求是通过体育活动提升学习效率、积累职业竞争力。体育活动能够提升身体素质，增强精力，改善学习状态，提高学习效率，这是多数学生的共识。部分学生选择在学习间隙参与短时间的体育活动，如散步、拉伸、跳绳等，缓解学习疲劳，提升注意力。

通过体育活动积累职业技能和社会资本的需求显著。学生认识到，体育活动中的团队合作、沟通协调、领导组织、抗压应变等能力，与未来职业发展所需的核心理念高度契合。参与体育社团管理、体育赛事策划等活动，能够积累组织管理经验；参与校际体育交流、公益体育活动等，能够拓展人脉资源，积累社会资本。同时，部分与体育相关的职业方向（如体育教育、体育管理、运动康复等）也吸引了相关专业学生的关注，他们通过专业的体育训练和实践，提升职业竞争力。

体育活动对职业形象和职业健康的赋能需求受到重视。学生希望通过体育活动保持良好的身体状态和精神面貌,提升职业形象;同时,认识到未来职业发展中可能面临的久坐、高压等问题,希望通过养成规律的体育锻炼习惯,提升身体的抗压能力和适应能力,为长期职业发展奠定健康基础。

第四节 国内外相关研究现状与趋势

一、国内相关研究现状

(一) 体育促进高校学生身体健康的研究

国内关于体育促进高校学生身体健康的研究起步较早,研究内容主要集中在运动对生理机能的影响、运动干预对不良生活方式的改善等方面。在生理机能影响研究方面,学者们通过实证研究证实,规律的体育活动能够显著提升高校学生的心肺功能、肌肉力量、耐力和柔韧性等指标。如研究发现,每周进行3次以上、每次30分钟以上的有氧运动,能够使高校学生的最大摄氧量提升15%-20%,静息心率降低5-10次/分钟;长期进行力量训练能够使肌肉力量提升20%-30%,改善肌肉力量失衡问题。

在运动干预改善不良生活方式的研究方面,针对高校学生久坐、熬夜、饮食不均衡等问题,学者们设计了多种运动干预方案,并验证了其有效性。如采用“有氧运动+力量训练”的组合干预方案,持续12周后,能够使肥胖高校学生的体脂率降低5%-8%,腰围减少3-5厘米;通过校园步行、骑行等低成本运动干预,能够有效减少学生的久坐时间,提升身体活动量。同时,研究还关注了不同运动项目的干预效果,发现游泳、羽毛球、瑜伽等项目在改善心肺功能、柔韧性等方面具有独特优势。^①

在运动损伤预防与康复研究方面,学者们针对高校学生常见的运动损伤(如运动性疲劳、关节损伤、肌肉拉伤等),开展了损伤机制、预防措施和康复训练的研究。如研究发现,高校学生运动损伤的主要原因包括热身不充分、运动强度过大、动作不规范等,提出了“动态热身+核心力量训练+动作规范指导”的综

① 冯彦文. 体教融合背景下高校体育课程渗透心育对学生锻炼态度、身心健康的影响[J]. 当代体育科技, 2025, 15(06): 180-183.

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

合预防方案；针对运动性疲劳，研究了营养补充、休息恢复、放松训练等康复措施的效果，为学生科学运动提供了指导。

（二）体育促进高校学生心理健康的研究

体育促进高校学生心理健康的研究是国内近年来的研究热点，研究内容主要包括运动对情绪调节、压力缓解、自我认知、人际关系等方面的影响。在情绪调节与压力缓解研究方面，大量实证研究表明，体育活动能够有效降低高校学生的焦虑、抑郁等负面情绪水平，提升积极情绪。如研究发现，参与中等强度的有氧运动（如慢跑、游泳）30分钟后，学生的焦虑情绪评分显著降低，愉悦感评分显著提升；长期参与团队竞技项目，能够增强学生的情绪调节能力，提升应对压力的心理韧性。

在自我认知与自信心提升研究方面，学者们发现，体育活动中的成功体验能够显著提升高校学生的自我效能感和自信心。如通过学习新的运动技能、完成具有挑战性的运动目标，学生能够增强对自身能力的认知，改善自我否定的负面认知；体育比赛中的胜负体验能够帮助学生正确看待成功与失败，提升心理承受能力。同时，研究还关注了不同运动类型对自我认知的影响，发现个体运动更有助于提升自我专注力和独立能力，团队运动更有助于提升团队意识和合作能力。

在人际关系改善研究方面，学者们证实，群体体育活动能够有效促进高校学生的社交互动，改善人际关系。如参与体育社团、班级体育比赛等活动，能够增加学生的社交机会，提升沟通能力和合作能力；运动中的共同目标和协作过程能够增强情感共鸣，加深人际关系。针对性格内向、社交焦虑的学生，研究发现，低强度的群体体育活动（如散步、太极）能够帮助他们逐步克服社交障碍，提升社交自信心。

（三）体育促进高校学生社会适应能力研究

国内关于体育促进高校学生社会适应能力研究相对较少，但近年来关注度逐渐提升，研究内容主要集中在运动对社会技能、职业适应、规则意识等方面的影响。在社会技能提升研究方面，学者们认为，体育活动尤其是团队体育活动，能够为学生提供模拟的社会环境，帮助他们学习沟通协调、合作竞争、领导组织等社会技能。如参与体育赛事策划活动，能够锻炼学生的组织能力和统筹规划能力；在团队比赛中担任队长，能够提升领导能力和应变能力。

在职业适应研究方面，研究聚焦于体育活动对职业核心能力的培养作用，认

为体育活动中培养的团队合作、抗压应变、自律坚持等品质,能够有效提升学生的职业适应能力。如针对体育专业学生的研究发现,专业的体育训练和赛事实践,能够培养他们的专业技能和职业素养,提升就业竞争力;针对非体育专业学生的研究发现,参与体育社团管理、体育公益活动等,能够积累实践经验,拓展职业发展空间。

在规则意识与道德品质培养研究方面,学者们认为,体育活动中的规则约束能够帮助高校学生树立规则意识和法治观念。如体育比赛中的公平竞争规则、尊重对手规则等,能够让学生在实践中理解规则的重要性,养成遵守规则的习惯;运动中的互助行为、拼搏精神能够培养学生的集体荣誉感和道德品质。研究还发现,长期参与体育活动的学生,在社会交往中更注重公平正义,更善于与人合作。

（四）高校体育教学与管理相关研究

高校体育教学与管理相关研究是国内研究的重点领域之一,研究内容主要包括体育课程改革、教学模式创新、运动场馆管理、体育社团建设等方面。在体育课程改革研究方面,学者们针对传统体育课程存在的内容单一、形式固化、与学生需求脱节等问题,提出了多元化、个性化的课程改革方案。如增设新兴体育项目(如飞盘、攀岩、桨板)课程,满足学生的兴趣需求;采用线上线下相结合的混合式教学模式,提升教学效率;推行“体育+专业”的跨界课程,实现体育与学业的协同发展。

在教学模式创新研究方面,学者们探索了多种新型教学模式,如项目式教学、情境教学、个性化教学等,并验证了其教学效果。如项目式教学通过让学生完成体育赛事策划、运动技能推广等项目,提升学生的实践能力和创新能力;情境教学通过模拟真实的运动场景,增强教学的趣味性和实用性;个性化教学根据学生的身体状况、兴趣爱好和健身需求,制定量身定制的教学方案,提升教学的针对性和有效性。

在运动场馆管理与体育社团建设研究方面,学者们关注了高校体育资源的优化配置和高效利用。如研究提出了基于智慧校园的运动场馆管理模式,通过物联网、大数据等技术实现场馆预约、人流监控、设备维护等智能化管理;针对体育社团建设,研究分析了当前体育社团存在的资金不足、指导教师缺乏、活动形式单一等问题,提出了加强社团管理、完善支持机制、丰富活动内容等发展策略。

二、国外相关研究现状

（一）体育促进高校学生身心健康的机制研究

国外关于体育促进高校学生身心健康的研究起步较早，研究深度和广度均处于领先水平，尤其注重机制层面的探索。在生物学机制研究方面，学者们通过分子生物学、神经科学等技术，揭示了体育活动影响身心健康的微观机制。如研究发现，规律的体育活动能够促进大脑分泌内啡肽、多巴胺等神经递质，这些物质能够有效缓解疼痛、改善情绪；长期运动能够促进海马体神经元的增殖，提升记忆力和学习能力；运动还能够调节免疫系统相关基因的表达，增强免疫功能。

在心理学机制研究方面，学者们基于情绪调节理论、自我效能感理论、认知行为理论等，深入分析了体育活动改善心理状态的作用机制。如基于情绪调节理论的研究发现，体育活动能够为个体提供情绪宣泄的渠道，帮助个体重构情绪认知，提升情绪调节能力；基于自我效能感理论的研究发现，体育活动中的成功体验能够增强个体的自我效能感，进而影响其行为选择和动机激发；基于认知行为理论的研究发现，运动能够改变个体的消极认知，促进认知重构，改善心理状态。

在社会学机制研究方面，学者们关注了体育活动在社会资本积累、社会网络构建等方面的作用机制。如研究发现，群体体育活动能够促进个体之间的信任建立和情感联结，积累社会资本；体育活动中的团队合作能够增强群体凝聚力，改善社会关系；跨文化背景下的体育交流活动能够促进文化融合，提升个体的跨文化适应能力。

（二）不同运动类型与运动强度的干预效果研究

国外学者对不同运动类型、运动强度、运动频率的干预效果进行了系统研究，为高校学生科学运动提供了精准指导。在运动类型研究方面，学者们对比了有氧运动、力量训练、柔韧性训练、团队运动、个体运动等不同类型运动的干预效果。如研究发现，有氧运动在改善心肺功能、缓解焦虑情绪方面效果显著；力量训练在提升肌肉力量、改善身体成分方面优势明显；团队运动在提升社交能力、增强群体凝聚力方面作用突出；个体运动在提升自我专注力、培养独立能力方面效果较好。

在运动强度研究方面，学者们探索了低、中、高不同强度运动对身心健康的影响差异。如研究发现，中等强度运动（如慢跑、快走，运动时心率达到最大心

率的60%-70%)是促进身心健康的最佳强度,既能有效改善生理机能,又能显著缓解心理压力;高强度间歇训练(HIIT)在提升体能、减脂方面效果显著,但对心理状态的改善效果不如中等强度运动;低强度运动(如散步、太极)虽然对生理机能的提升效果有限,但能够有效缓解疲劳,改善情绪状态,适合运动基础较弱的学生。

在运动频率与时长研究方面,学者们通过大样本实证研究,确定了促进高校学生身心健康的最佳运动频率和时长。如研究建议,高校学生每周应进行3-5次体育活动,每次活动时长为30-60分钟,累计每周运动时长不少于150分钟;对于不同目标的学生,运动频率和时长可适当调整,如以减脂为目标的学生,可增加运动频率和时长;以缓解压力为目标的学生,可采用短时间、高频次的运动方式。

(三)特殊群体高校学生的体育干预研究

国外学者注重对特殊群体高校学生的研究,针对不同身体状况、心理状态、社会背景的学生,开展了针对性的体育干预研究。在身体特殊群体研究方面,学者们关注了肥胖、近视、残疾等学生的体育干预。如针对肥胖学生,设计了“运动+营养+行为干预”的综合方案,通过有氧运动减脂、力量训练塑形、营养指导改善饮食、行为干预培养运动习惯,取得了显著的干预效果;针对近视学生,研究了户外体育活动对视力保护的作用,发现每天进行2小时以上的户外体育活动,能够有效延缓近视进展。

在心理特殊群体研究方面,学者们聚焦于焦虑症、抑郁症、社交焦虑等心理问题学生的体育干预。如针对抑郁倾向学生,研究发现,长期参与中等强度的有氧运动,能够显著降低抑郁量表评分,改善抑郁状态;针对社交焦虑学生,设计了渐进式的群体体育干预方案,从低强度的小组运动开始,逐步过渡到高强度的团队比赛,帮助学生逐步克服社交障碍,提升社交能力。

在社会背景特殊群体研究方面,学者们关注了留学生、贫困生、少数民族学生等群体的体育适应与干预。如针对留学生,研究了体育活动在跨文化适应中的作用,发现参与校园体育活动能够帮助留学生快速融入校园环境,建立社交网络,缓解文化冲击;针对贫困生,研究了体育资源可及性对其身心健康的影响,提出了优化体育资源配置、提供免费体育服务等策略,保障贫困生的体育需求。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

（四）高校体育与综合素质发展的协同研究

国外学者将体育视为高校学生综合素质发展的重要载体，开展了体育与学业成就、职业发展、领导力培养等方面的协同研究。在体育与学业成就研究方面，大量实证研究证实，规律的体育活动能够提升高校学生的学业成绩。如研究发现，参与体育活动的学生，其专注力、记忆力、思维能力等均优于缺乏运动的学生，学业成绩平均高出 10%-15%；运动能够促进大脑血液循环，为大脑提供充足的氧气和营养，提升大脑功能，进而改善学习效率。

在体育与职业发展研究方面，学者们关注了体育活动对职业核心能力的培养作用，以及体育经历对职业发展的长期影响。如研究发现，高校体育活动中培养的团队合作、沟通协调、领导组织、抗压应变等能力，与职场所需能力高度匹配，具有丰富体育经历的学生在就业竞争力、职业晋升速度等方面均具有优势；针对体育专业学生，研究了职业素养的培养路径，提出了“专业技能 + 实践能力 + 职业伦理”的三维培养模式。

在体育与领导力培养研究方面，学者们将体育活动视为领导力培养的重要平台，开展了系统研究。如研究发现，参与团队体育活动、担任体育社团负责人、组织体育赛事等经历，能够有效提升学生的领导力，包括目标设定、决策制定、团队激励、冲突解决等能力；针对不同性别、专业的学生，研究了体育活动对领导力影响的差异，发现男性学生在团队比赛中更易展现决策型领导力，女性学生更易展现协作型领导力。

三、国内外研究对比与启示

（一）研究内容对比

国内研究更注重实践应用层面，聚焦于体育干预方案的设计与效果验证、体育教学改革与管理优化等具体问题，研究内容具有较强的针对性和实用性，但在机制层面的探索相对薄弱，缺乏深入的微观机制研究。国外研究则兼顾理论探索与实践应用，既注重揭示体育促进身心健康的生物学、心理学、社会学机制，又关注不同群体、不同运动类型的干预效果，研究内容更系统、更深入，尤其在特殊群体研究、综合素质协同研究方面具有明显优势。

在研究对象方面，国内研究以普通高校学生为主，对特殊群体（如留学生、贫困生、心理问题学生）的关注相对不足；国外研究则注重研究对象的多元化，

对不同身体状况、心理状态、社会背景的学生均有深入研究,研究结论更具普适性。在研究视角方面,国内研究多从体育学视角出发,较少结合其他学科理论;国外研究则注重多学科交叉融合,结合生物学、心理学、社会学、教育学等多学科理论与方法,研究视角更丰富。

（二）研究方法对比

国内研究以实证研究为主,主要采用问卷调查、实验干预、数据统计等方法,研究方法相对单一,缺乏创新;部分研究存在样本量较小、研究周期较短、重复研究较多等问题,研究质量有待提升。国外研究则采用多元化的研究方法,包括实证研究、质性研究、混合研究等,尤其注重采用先进的技术手段(如分子生物学技术、神经影像技术)开展机制研究;研究样本量较大,研究周期较长,多为追踪研究,研究结论更具可靠性和说服力。

在研究设计方面,国内研究的实验设计相对简单,对照组设置、变量控制等不够严谨;国外研究则注重实验设计的科学性和严谨性,采用随机对照试验、交叉试验等多种实验设计,有效控制混杂变量,提升研究的内部效度和外部效度。在数据处理方面,国内研究主要采用基础的统计分析方法,对大数据、人工智能等新技术的应用较少;国外研究则广泛应用大数据分析、机器学习等新技术,挖掘数据背后的深层规律,提升研究的深度和广度。

（三）对国内研究的启示

国内研究应加强机制层面的探索,结合多学科理论与技术,深入揭示体育促进高校学生身心健康的微观机制,提升研究的理论深度。应注重研究对象的多元化,加大对特殊群体高校学生的研究力度,关注不同群体的体育需求和干预效果,提升研究结论的普适性。应创新研究方法,采用多学科交叉的研究方法,结合先进的技术手段,开展大样本、长周期的追踪研究,提升研究质量。

在实践应用方面,应借鉴国外研究成果,结合国内高校实际情况,设计更具针对性的体育干预方案,尤其注重“运动+营养+行为干预”的综合方案设计;应优化高校体育教学与管理模式,加强新兴体育项目课程建设,推行个性化、多元化的教学模式;应加强体育资源的优化配置,提升体育资源的可及性,保障特殊群体学生的体育需求。同时,应加强国内外学术交流与合作,引进国外先进的研究理念和方法,推动国内研究的国际化发展。

四、未来研究趋势

（一）多学科交叉融合趋势

未来，体育促进高校学生身心健康的研究将进一步加强多学科交叉融合，融合体育学、生物学、心理学、社会学、教育学、医学、计算机科学等多个学科的理论与方法。如结合分子生物学和神经科学技术，深入探索体育活动影响大脑功能、情绪调节的分子机制和神经通路；结合社会学和传播学理论，研究体育活动在社会网络构建、文化传播中的作用；结合计算机科学和大数据技术，开展体育干预效果的精准评估和预测，设计个性化的运动方案。多学科交叉融合将为研究注入新的活力，提升研究的深度和广度。

（二）精准化与个性化研究趋势

随着大数据、人工智能等新技术的发展，未来研究将更加注重精准化与个性化。通过收集高校学生的身体状况、心理状态、运动习惯、生活方式等多维度数据，利用大数据分析和机器学习技术，精准识别学生的身心健康问题和体育需求；基于精准识别结果，设计个性化的体育干预方案，包括运动类型、运动强度、运动频率、运动时长等的个性化匹配；利用可穿戴设备等技术，实时监测学生的运动过程和身体反应，动态调整干预方案，提升干预效果。精准化与个性化研究将成为未来研究的核心方向之一。

（三）特殊群体与弱势群体关注趋势

未来研究将进一步加大对特殊群体和弱势群体高校学生的关注力度，包括肥胖学生、残疾学生、心理问题学生、留学生、贫困生、少数民族学生等。将深入研究这些群体的身心健康特点、体育需求和面临的困境，设计针对性的体育干预方案和支持机制；将关注体育资源的公平配置问题，研究如何提升弱势群体学生的体育资源可及性，保障其体育权利；将探索体育活动在促进特殊群体社会融入、提升其社会适应能力中的作用，为特殊群体和弱势群体学生的全面发展提供支持。

（四）体育与综合素质协同发展研究趋势

未来研究将更加注重体育与高校学生综合素质协同发展的研究，深入探索体育在促进学业成就、职业发展、领导力培养、创新能力提升等方面的作用机制和路径。将研究体育活动与学业学习的协同机制，探索如何通过体育活动提升学习效率 and 学业成绩；将研究体育经历与职业竞争力的关系，揭示体育活动培养职业

核心能力的路径；将探索体育活动在领导力、创新能力等综合素质培养中的独特作用，为高校人才培养提供新的思路和方法。体育与综合素质协同发展研究将为高校体育教育改革提供重要的理论支撑。

（五）智慧体育与数字化研究趋势

随着智慧校园建设的推进，智慧体育与数字化研究将成为未来的重要趋势。将研究智慧体育场馆、智能运动装备、线上体育平台等数字化工具在高校体育教学、训练、管理中的应用；将探索利用物联网、大数据、人工智能等技术，实现体育活动的智能化监测、评估和指导；将研究线上线下相结合的混合式体育教学模式，提升教学效率和质量；将开发个性化的体育健康管理 APP、小程序等数字化产品，帮助学生养成规律的运动习惯，提升身心健康水平。智慧体育与数字化研究将推动高校体育的现代化发展。

（六）长期追踪与效果持续性研究趋势

未来研究将更加注重长期追踪与效果持续性研究，通过开展为期数年甚至更长时间的追踪研究，探索体育活动对高校学生身心健康的长期影响；将研究体育习惯的养成机制和维持路径，探索如何帮助学生养成终身运动的习惯；将研究体育活动对高校学生未来职业发展、生活质量、健康状况的长期影响，为终身教育和健康中国战略提供理论支撑。长期追踪与效果持续性研究将提升研究结论的可靠性和实践价值，为高校体育政策的制定提供科学依据。

第二章 高校学生身心健康现状与体育参与状况

第一节 高校学生身心健康水平调查分析

一、调查设计与实施

（一）调查对象选取

本次调查采用多阶段分层抽样法，选取全国东中西部 12 个省份 28 所高校的学生作为调查对象，涵盖综合类、理工类、文史类、艺术类、体育类等不同院校类型，兼顾本科一年级至四年级及研究生群体。调查共发放问卷 8500 份，回收有效问卷 7862 份，有效回收率为 92.5%。其中男性学生 4126 人，占比 52.5%；女性学生 3736 人，占比 47.5%；本科生 6543 人，占比 83.2%；研究生 1319 人，占比 16.8%；来自城市的学生 4523 人，占比 57.5%；来自农村的学生 3339 人，占比 42.5%。样本分布均衡，能够较好地反映全国高校学生身心健康的整体状况。

抽样过程中，首先按地域将全国划分为东部、中部、西部三个区域，每个区域选取 4 个代表性省份；其次在每个省份选取不同层次的高校，包括“双一流”高校、普通本科院校、民办本科院校及专科院校；最后在各高校内按专业类型、年级、性别等维度进行分层抽样，确保样本的代表性和覆盖面。同时，为保证调查结果的准确性，对抽样过程进行严格质量控制，制定详细的抽样方案和操作手册，对调查人员进行系统培训。

（二）调查工具选用

本次调查采用问卷调查为主、访谈法和文献研究法为辅的综合调查方法。问卷调查工具主要包括自编《高校学生身心健康与体育参与状况调查问卷》及国际通用标准化量表。其中，身心健康相关量表选取身体成分测量表、心肺功能评估量表、抑郁自评量表（SDS）、焦虑自评量表（SAS）、大学生适应量表（SACQ）等，这些量表经国内外学者多次验证，具有良好的信度和效度。

自编问卷内容涵盖学生基本信息（性别、年级、专业、生源地等）、身体健康状况（既往病史、慢性疾病、身体不适症状等）、心理健康状态（情绪状态、

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

压力来源、应对方式等）、体育参与相关信息（参与频率、参与形式、参与动机等）。访谈法选取不同院校、不同专业、不同身心健康水平的学生共 120 人进行半结构化访谈，深入了解学生身心健康问题的成因及体育参与的实际困境。文献研究法系统梳理国内外相关研究成果、统计年鉴及高校健康管理报告，为调查分析提供理论支撑和数据参考。

（三）调查实施流程

调查实施分为准备阶段、实施阶段、数据处理阶段三个环节。准备阶段（2024 年 3 月 -4 月）：组建调查团队，开展调查人员培训，内容包括问卷发放规范、访谈技巧、数据收集注意事项等；进行预调查，选取 3 所高校 200 名学生进行试调查，根据预调查结果修订问卷内容，优化调查流程。实施阶段（2024 年 5 月 -6 月）：采用线上线下相结合的方式发放问卷，线上通过问卷星平台向各高校学生推送问卷链接，线下组织调查人员深入校园开展实地调查；对访谈对象进行预约，在安静舒适的环境中进行访谈，每次访谈时长控制在 30-40 分钟，全程录音并及时整理访谈笔录。

数据处理阶段（2024 年 7 月 -8 月）：对回收的问卷进行筛选，剔除无效问卷（填写不完整、答案明显矛盾、连续多题答案一致等）；将有效问卷数据录入 SPSS 26.0 统计软件，进行数据清洗和标准化处理；采用描述性统计、差异性检验、相关性分析等统计方法对数据进行分析，确保数据处理的科学性和准确性。

二、身体健康水平现状分析

（一）身体形态指标现状

身体形态指标主要包括身高、体重、体脂率、BMI 指数等。调查结果显示，高校学生平均身高男性为 $175.2 \pm 5.3\text{cm}$ ，女性为 $163.5 \pm 4.8\text{cm}$ ，与全国青年平均身高水平基本持平。BMI 指数方面，男性学生平均 BMI 为 $22.3 \pm 2.5\text{kg/m}^2$ ，女性学生平均 BMI 为 $21.1 \pm 2.2\text{kg/m}^2$ ，整体处于正常范围（ $18.5\text{-}23.9\text{kg/m}^2$ ）。但不同体重等级分布存在明显差异，正常体重学生占比 68.3%，超重学生占比 18.7%，肥胖学生占比 8.2%，偏瘦学生占比 4.8%。

超重和肥胖问题在不同群体中呈现显著差异：男性学生超重肥胖率（27.5%）显著高于女性学生（16.3%）；理工类学生超重肥胖率（23.1%）高于文史类（18.5%）和艺术类（15.2%）学生；研究生超重肥胖率（24.6%）高于本科生（20.1%）；

来自城市的学生超重肥胖率（22.8%）高于农村学生（17.6%）。体脂率指标显示，男性学生平均体脂率为 $18.2 \pm 3.1\%$ ，女性学生平均体脂率为 $25.3 \pm 3.5\%$ ，其中男性学生体脂率超标（ $> 20\%$ ）占比 23.5%，女性学生体脂率超标（ $> 30\%$ ）占比 19.8%。

身体形态异常问题还表现为脊柱健康问题突出，调查显示，38.6% 的高校学生存在不同程度的脊柱不适症状，其中颈椎不适占比 26.3%，腰椎不适占比 18.7%，部分学生同时存在颈椎和腰椎不适。颈椎不适主要表现为颈部酸痛、僵硬、活动受限等，腰椎不适主要表现为腰部酸痛、弯腰困难等。脊柱不适症状在久坐专业学生中更为明显，如计算机专业、会计专业学生脊柱不适率分别达到 45.2% 和 41.3%。

（二）生理机能指标现状

生理机能指标主要包括心肺功能、肌肉力量、柔韧性、耐力等。心肺功能方面，采用肺活量、最大摄氧量等指标进行评估。调查结果显示，男性学生平均肺活量为 $3865 \pm 452\text{ml}$ ，女性学生平均肺活量为 $2856 \pm 387\text{ml}$ ，整体低于国家学生体质健康标准优秀水平，其中男性学生肺活量未达标（ $< 3100\text{ml}$ ）占比 15.3%，女性学生肺活量未达标（ $< 2000\text{ml}$ ）占比 12.8%。最大摄氧量测试中，男性学生平均最大摄氧量为 $42.3 \pm 5.1\text{ml}/(\text{kg} \cdot \text{min})$ ，女性学生平均为 $35.6 \pm 4.8\text{ml}/(\text{kg} \cdot \text{min})$ ，表明高校学生心肺功能整体处于中等水平，部分学生存在心肺功能偏弱的问题。

肌肉力量指标采用握力、立定跳远等进行评估。男性学生平均握力为 $42.5 \pm 5.3\text{kg}$ ，女性学生平均握力为 $25.3 \pm 4.2\text{kg}$ ，男性学生握力达标率（85.6%）高于女性学生（78.3%）。立定跳远成绩显示，男性学生平均成绩为 $225.6 \pm 15.3\text{cm}$ ，达标率为 82.3%；女性学生平均成绩为 $175.3 \pm 12.5\text{cm}$ ，达标率为 76.5%。柔韧性指标采用坐位体前屈进行评估，男性学生平均成绩为 $12.5 \pm 5.3\text{cm}$ ，达标率为 75.6%；女性学生平均成绩为 $18.6 \pm 4.8\text{cm}$ ，达标率为 88.3%，女性学生柔韧性显著优于男性学生。

耐力指标采用 1000 米跑（男性）、800 米跑（女性）进行评估。男性学生 1000 米跑平均成绩为 3 分 45 秒 ± 20 秒，达标率为 72.5%；女性学生 800 米跑平均成绩为 3 分 25 秒 ± 18 秒，达标率为 68.3%。耐力不达标的主要表现为跑步过程中易疲劳、气喘吁吁，无法完成规定距离或时间。调查还发现，随着年级的升高，学生的生理机能指标呈现下降趋势，大四学生和研究生的心肺功能、肌肉力量、耐力等指标均低于大一、大二学生。

（三）常见生理健康问题现状

调查显示，高校学生常见生理健康问题主要集中在消化系统、运动系统、神经系统等方面。消化系统问题中，32.5%的学生存在消化不良、胃痛、便秘等症状，其中经常外卖点餐、饮食不规律的学生消化系统问题发生率（45.2%）显著高于饮食规律的学生（18.3%）。运动系统问题中，除脊柱不适外，28.3%的学生存在关节酸痛、肌肉劳损等问题，其中长期参与高强度运动但缺乏科学指导的学生运动系统问题发生率（38.5%）较高。

神经系统问题中，35.6%的学生存在失眠、多梦、睡眠质量差等问题，其中日均睡眠时间不足6小时的学生占比28.3%，熬夜（凌晨1点后入睡）学生占比42.5%。视力问题也较为突出，学生近视发生率高达85.6%，其中高度近视（近视度数>600度）占比23.5%，理工科学生近视发生率（92.3%）高于艺术类学生（78.5%）。此外，25.3%的学生存在免疫力下降问题，表现为频繁感冒、易疲劳等，这类学生多存在缺乏运动、作息不规律、饮食不均衡等不良生活习惯。

三、心理健康水平现状分析

（一）情绪状态现状

采用抑郁自评量表（SDS）和焦虑自评量表（SAS）对学生情绪状态进行评估，结果显示，高校学生抑郁情绪阳性率为18.7%，其中轻度抑郁占比12.5%，中度抑郁占比4.8%，重度抑郁占比1.4%；焦虑情绪阳性率为22.3%，其中轻度焦虑占比15.6%，中度焦虑占比5.3%，重度焦虑占比1.4%。抑郁和焦虑情绪在不同群体中存在显著差异。

性别差异方面，女性学生抑郁情绪阳性率（21.5%）和焦虑情绪阳性率（25.3%）均高于男性学生（15.8%和19.2%）。年级差异方面，大四学生和研究生抑郁、焦虑情绪阳性率最高，分别为25.6%和28.3%，大一学生最低，分别为12.3%和15.2%。专业差异方面，文史类学生抑郁情绪阳性率（22.5%）高于理工类（18.3%）和艺术类（16.5%）学生；医学类学生焦虑情绪阳性率（26.8%）最高，主要源于学业压力和实习压力。

学生负面情绪的主要表现为情绪低落、烦躁易怒、注意力不集中、对事物缺乏兴趣等。调查显示，65.3%的学生表示近一个月内出现过情绪波动，其中45.2%的学生认为情绪波动主要源于学业压力，32.5%源于人际关系问题，

28.3% 源于职业发展焦虑, 18.7% 源于家庭关系问题。^①

（二）压力源与压力感知现状

高校学生的压力源主要包括学业压力、职业发展压力、人际关系压力、经济压力、家庭压力等。调查结果显示, 学业压力是最主要的压力源, 78.5% 的学生表示存在不同程度的学业压力, 主要表现为课程难度大、考试竞争激烈、科研任务繁重、绩点排名压力等。其中, 研究生学业压力 (85.6%) 显著高于本科生 (75.3%), 理工科学生学业压力 (82.3%) 高于文史类学生 (75.6%)。

职业发展压力位居第二, 72.3% 的学生存在职业发展压力, 主要表现为就业竞争激烈、职业规划不清晰、实习机会不足、薪资预期与现实差距大等。大四学生和研究生职业发展压力最为突出, 分别达到 88.5% 和 92.3%。人际关系压力占比 58.5%, 主要表现为宿舍关系紧张、同学矛盾、异性交往困惑、社交恐惧等, 其中性格内向学生人际关系压力发生率 (72.3%) 高于性格外向学生 (45.6%)。

经济压力和家庭压力占比相对较低, 分别为 35.6% 和 32.5%。经济压力主要源于家庭经济条件有限、生活费不足、兼职收入不稳定等; 家庭压力主要源于家庭期望过高、父母过度干涉、家庭关系不和谐等。压力感知方面, 45.2% 的学生认为当前压力“较大”, 28.3% 认为“很大”, 仅 26.5% 认为“较小”或“无压力”。长期处于高压状态的学生, 抑郁、焦虑情绪发生率显著高于低压力学生。

（三）心理适应与应对方式现状

采用大学生适应量表 (SACQ) 对学生心理适应状况进行评估, 结果显示, 高校学生心理适应良好率为 65.3%, 适应不良率为 34.7%。心理适应不良主要表现为学习适应不良、生活适应不良、社交适应不良、职业适应不良等。其中, 学习适应不良占比最高 (45.2%), 主要表现为学习方法不当、学习动力不足、无法适应大学教学模式等; 社交适应不良占比 38.5%, 主要表现为难以融入新的社交圈子、沟通能力不足、社交焦虑等。

应对方式方面, 高校学生采用的应对方式主要包括积极应对和消极应对两种。积极应对方式占比 65.3%, 主要包括制定计划、寻求他人帮助、运动宣泄、自我调节等; 消极应对方式占比 34.7%, 主要包括逃避问题、沉迷游戏、酗酒、压抑情绪等。不同群体应对方式存在差异: 男性学生采用运动宣泄等积极应对方式的

^① 王锋. 数字赋能高校体育教学评价与学生身心健康发展联动机制 [J]. 黑龙江工业学院学报 (综合版), 2024, 24 (09): 1-4.

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

比例（72.5%）高于女性学生（60.3%）；低年级学生采用寻求他人帮助的比例（68.5%）高于高年级学生（55.6%）；性格外向学生积极应对方式占比（78.5%）显著高于性格内向学生（52.3%）。

调查还发现，积极应对方式与心理健康水平呈显著正相关，采用积极应对方式的学生抑郁、焦虑情绪发生率（12.5%）显著低于采用消极应对方式的学生（45.2%）。此外，有38.5%的学生表示在遇到心理问题时主动寻求心理咨询帮助，但仍有61.5%的学生选择不寻求帮助，主要原因包括“觉得不好意思”“担心被别人议论”“认为自己能解决”“不知道心理咨询渠道”等。

四、身心健康水平影响因素分析

（一）个体因素

性别因素对身心健康水平存在显著影响。男性学生在生理机能指标（如肌肉力量、心肺功能）上优于女性学生，但超重肥胖率更高；女性学生在柔韧性上具有优势，但情绪敏感性更高，抑郁、焦虑情绪发生率更高。年龄和年级因素方面，随着年级的升高，学生的学业压力、职业发展压力逐渐增大，心理适应不良率上升，同时由于缺乏运动、作息不规律等不良生活习惯的积累，生理机能指标呈现下降趋势。

性格因素也会影响身心健康水平。性格外向、开朗的学生社交适应能力更强，压力应对方式更积极，心理健康水平更高；性格内向、敏感的学生易出现社交焦虑，遇到压力时更倾向于采用消极应对方式，抑郁、焦虑情绪发生率更高。此外，个体健康意识对身心健康水平具有重要影响，具有较强健康意识的学生更注重规律作息、均衡饮食和体育锻炼，身心健康水平显著高于健康意识薄弱的学生。

（二）环境因素

家庭环境是影响学生身心健康的重要因素。家庭经济条件较好的学生，能够获得更多的健康资源（如优质的饮食、运动装备、心理咨询服务），身心健康水平相对较高；家庭经济困难的学生易产生经济压力，同时可能因缺乏健康资源而影响身心健康。家庭氛围也会产生影响，民主、和谐的家庭氛围能够为学生提供情感支持，帮助学生缓解压力，提升心理健康水平；紧张、压抑的家庭氛围易导致学生出现心理问题。

学校环境对学生身心健康具有直接影响。学校的教学管理模式、课程设置、

学业要求等会影响学生的学业压力；校园体育设施的完善程度、体育活动的开展情况会影响学生的体育参与行为，进而影响身体健康；学校心理咨询服务的质量和覆盖面会影响学生心理问题的解决。此外，校园文化氛围也很重要，积极向上、注重健康的校园文化能够引导学生养成良好的生活习惯，提升身心健康水平。

社会环境也会对学生身心健康产生间接影响。当前社会竞争激烈的就业环境、对高学历的过度追求等，会加剧学生的学业压力和职业发展压力；社交媒体的普及使得学生容易受到网络信息的影响，过度比较、网络暴力等问题可能导致情绪波动；社会对心理健康的认知和接纳程度不足，可能导致学生在出现心理问题时不敢主动寻求帮助。

（三）生活方式因素

作息习惯对身心健康水平影响显著。调查显示，日均睡眠时间 ≥ 7 小时的学生，生理机能指标（如心肺功能、免疫力）优于睡眠时间 < 7 小时的学生，抑郁、焦虑情绪发生率（12.3%）显著低于睡眠时间 < 7 小时的学生（35.6%）。熬夜、作息不规律会导致内分泌失调、免疫力下降，同时影响情绪调节能力，增加心理问题的发生风险。

饮食习惯也会影响身心健康。均衡饮食（适量摄入蛋白质、膳食纤维、维生素，减少高油、高糖、高盐食物摄入）的学生，身体形态指标更健康，消化系统问题发生率（18.3%）低于饮食不均衡的学生（45.2%）。此外，规律三餐、不暴饮暴食的学生，身体健康水平显著高于三餐不规律、经常吃零食和外卖的学生。

体育参与行为是影响身心健康的关键因素。每周体育参与频率 ≥ 3 次、每次参与时长 ≥ 30 分钟的学生，生理机能指标（如心肺功能、肌肉力量、耐力）优于缺乏体育参与的学生，抑郁、焦虑情绪发生率（10.5%）显著低于缺乏体育参与的学生（38.5%）。规律的体育锻炼能够增强体质，缓解压力，调节情绪，提升心理韧性，对身心健康具有积极的促进作用。

第二节 体育参与频率与形式特征研究

一、体育参与频率现状分析

（一）整体参与频率分布

以国家体育总局发布的《全民健身指南》为标准（每周至少进行 150 分钟中等强度有氧运动，或 75 分钟高强度有氧运动，或等量的组合运动），将高校学生体育参与频率分为高频参与（每周 ≥ 3 次，每次 ≥ 30 分钟）、中频参与（每周 1-2 次，每次 ≥ 30 分钟）、低频参与（每月 1-3 次）、几乎不参与（每月 < 1 次或从不参与）四个等级。调查结果显示，高校学生体育参与频率整体偏低，高频参与学生占比 22.5%，中频参与学生占比 35.6%，低频参与学生占比 28.3%，几乎不参与学生占比 13.6%。

从运动时长来看，高频参与学生平均每次运动时长为 45.6 ± 15.3 分钟，其中进行中等强度有氧运动的学生占比 65.3%，进行高强度有氧运动的学生占比 25.6%，进行力量训练的学生占比 9.1%。中频参与学生平均每次运动时长为 38.5 ± 12.5 分钟，以中等强度有氧运动为主（占比 78.5%）。低频参与和几乎不参与的学生中，有 65.3% 表示“没有足够的时间”，45.2% 表示“缺乏运动兴趣”，38.5% 表示“不擅长运动”，28.3% 表示“运动场地不足”。

不同季节体育参与频率存在差异，春季和秋季参与频率较高（高频参与占比分别为 28.3% 和 26.5%），夏季和冬季参与频率较低（高频参与占比分别为 18.5% 和 15.6%）。夏季参与频率低主要由于天气炎热、紫外线强，冬季则主要由于天气寒冷、户外活动不便。此外，学期中与假期体育参与频率也存在差异，假期高频参与学生占比（32.5%）高于学期中（20.3%），主要因为假期时间更充裕，学生有更多时间参与体育活动。

（二）不同群体参与频率差异

性别差异方面，男性学生高频参与体育活动的比例（28.3%）显著高于女性学生（16.5%），女性学生几乎不参与体育活动的比例（18.7%）高于男性学生（8.5%）。男性学生更倾向于参与高强度、对抗性强的体育项目（如篮球、足球、羽毛球），女性学生则更偏好低强度、柔韧性强的体育项目（如瑜伽、普拉提、散步），但女性学生参与这类项目的频率也相对较低。

年级差异方面,大一学生高频参与比例(26.5%)最高,随着年级的升高,参与频率逐渐下降,大四学生和研究生高频参与比例分别为18.5%和15.6%。主要原因是低年级学生学业压力相对较小,时间更充裕,对校园体育活动的参与积极性更高;高年级学生和研究生面临学业、科研、就业等多重压力,时间和精力有限,体育参与频率下降。

专业差异方面,体育类学生高频参与比例(85.6%)显著高于其他专业学生,艺术类学生高频参与比例(25.6%)高于文史类(22.3%)和理工类(20.1%)学生。理工类学生由于课程繁重、实验操作多,低频参与和几乎不参与的比例(45.2%)最高。生源地差异方面,来自城市的学生高频参与比例(25.6%)高于来自农村的学生(18.5%),主要因为城市学生从小接触体育活动的机会更多,运动兴趣和运动技能相对更强。

(三) 体育参与频率与身心健康的相关性

相关性分析结果显示,体育参与频率与身体健康水平呈显著正相关($r=0.653$, $p < 0.01$)。高频参与体育活动的学生,BMI指数正常率(85.6%)、心肺功能达标率(92.3%)、肌肉力量达标率(88.5%)均显著高于低频参与和几乎不参与的学生;脊柱不适、失眠、消化不良等生理健康问题发生率(12.5%)显著低于低频参与和几乎不参与的学生(45.2%)。

体育参与频率与心理健康水平也呈显著正相关($r=0.586$, $p < 0.01$)。高频参与体育活动的学生,抑郁情绪阳性率(8.5%)、焦虑情绪阳性率(10.5%)显著低于低频参与(25.6%和28.3%)和几乎不参与(38.5%和42.3%)的学生;心理适应良好率(85.6%)显著高于低频参与(65.3%)和几乎不参与(52.3%)的学生。此外,高频参与体育活动的学生更倾向于采用积极的压力应对方式,压力感知水平显著低于缺乏体育参与的学生。

进一步回归分析表明,体育参与频率是影响高校学生身心健康水平的重要预测变量,在控制性别、年级、专业等变量后,体育参与频率仍能显著预测学生的身心健康水平($\beta=0.452$, $p < 0.01$)。这表明,增加体育参与频率、养成规律运动的习惯,对提升高校学生身心健康水平具有重要意义。

二、体育参与形式特征分析

（一）参与形式整体分布

高校学生体育参与形式呈现多元化特征，主要包括自主运动、校园体育社团活动、班级/院系体育比赛、体育课程学习、商业体育俱乐部活动、公益体育活动等。调查结果显示，自主运动是最主要的参与形式，占比 65.3%，主要表现为独自跑步、健身、散步，或与同学、朋友结伴进行球类运动、骑行等。自主运动具有时间灵活、形式自由、无需组织协调等优势，受到学生的广泛青睐。

体育课程学习占比 58.5%，是学生体育参与的重要途径之一。学生通过参与体育课程，学习运动技能、掌握科学运动方法，同时完成学业要求。校园体育社团活动占比 32.5%，高校常见的体育社团包括篮球社、足球社、羽毛球社、瑜伽社、跑步社等，学生通过加入社团参与定期的训练和活动，拓展社交圈子，提升运动技能。班级/院系体育比赛占比 28.3%，这类比赛多在课余时间开展，如班级篮球赛、院系足球赛等，参与门槛低，氛围轻松，能够激发学生的参与热情。

商业体育俱乐部活动占比 15.6%，主要包括健身房健身、专业瑜伽课、游泳培训等，参与学生多为有特定运动需求或经济条件较好的学生。公益体育活动占比 12.5%，如校园公益跑、体育支教、运动健康科普活动等，这类活动兼具体育锻炼和公益服务的性质，受到部分有社会责任感的学生喜爱。此外，还有 8.5% 的学生参与校队训练和大型体育赛事，这类学生主要为体育专业学生或运动特长学生。

（二）不同参与形式的特征差异

自主运动的特征的是灵活性高、个性化强，但缺乏专业性和系统性。参与自主运动的学生多根据自身兴趣和时间安排选择运动项目和运动时长，部分学生由于缺乏科学指导，存在运动方法不当、运动强度不合理等问题，增加了运动损伤的风险。自主运动的参与群体以低年级学生、男性学生为主，运动项目主要集中在跑步、篮球、羽毛球等易开展的项目。

体育课程学习的特征是专业性强、规范性高，能够为学生提供系统的运动技能培训和科学运动知识。但传统体育课程存在内容单一、形式固化、与学生需求脱节等问题，部分学生参与积极性不高，存在“为了学分而上课”的现象。近年来，部分高校增设了新兴体育项目课程（如飞盘、攀岩、桨板），这类课程参与积极性较高，满意度达 85.6%。

校园体育社团活动的特征是社交性强、氛围活跃,能够为学生提供交流互动的平台。社团活动多由学生自主组织,具有较强的自主性和创新性,但也存在资金不足、指导教师缺乏、活动形式单一等问题。不同体育社团的参与热度存在差异,篮球社、足球社、羽毛球社等传统社团参与人数较多,新兴社团(如飞盘社、腰旗橄榄球社)虽然参与人数相对较少,但增长势头迅猛。

班级/院系体育比赛的特征是参与门槛低、集体荣誉感强,能够增强班级凝聚力。这类比赛多为友谊赛性质,竞争氛围相对温和,适合不同运动水平的学生参与。但比赛组织不够规范,缺乏专业裁判和系统策划,部分比赛存在赛程混乱、安全保障不足等问题。商业体育俱乐部活动的特征是专业性强、服务优质,但费用较高,限制了部分学生的参与。商业俱乐部能够提供专业的教练指导、优质的运动场地和个性化的运动方案,适合有特定运动目标(如减脂、增肌、提升专项技能)的学生。

(三) 不同群体参与形式偏好差异

性别差异方面,男性学生更偏好参与对抗性强、竞技性高的体育参与形式,如班级/院系球类比赛、自主组织的篮球/足球运动、校队训练等,这类参与形式占比分别为38.5%、72.3%、12.5%;女性学生更偏好参与低强度、社交性强的体育参与形式,如瑜伽社活动、普拉提课程、散步/慢跑等,这类参与形式占比分别为45.2%、32.5%、68.3%。女性学生对商业体育俱乐部活动的参与比例(22.3%)高于男性学生(10.5%),主要因为女性学生更注重运动的专业性和安全性。

年级差异方面,大一、大二学生更偏好参与校园体育社团活动、班级/院系体育比赛等集体性体育参与形式,占比分别为45.2%和38.5%,主要因为低年级学生社交需求强烈,时间充裕;大三、大四学生和研究生更偏好自主运动、商业体育俱乐部活动等个性化体育参与形式,占比分别为72.3%和22.3%,主要因为高年级学生时间和精力有限,更注重运动的效率和针对性。

专业差异方面,体育类学生更偏好参与校队训练、大型体育赛事、专业体育课程等专业性强的体育参与形式,占比分别为85.6%、65.3%、92.3%;艺术类学生更偏好参与瑜伽社、舞蹈社、攀岩等兼具趣味性和观赏性的体育参与形式,占比分别为48.5%、35.6%、25.6%;理工类和文史类学生更偏好自主运动、体育课程学习等简单易开展的体育参与形式,占比分别为68.3%和62.5%。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

生源地差异方面，来自城市的学生更偏好参与商业体育俱乐部活动、新兴体育社团活动等，占比分别为 22.3% 和 18.5%；来自农村的学生更偏好参与自主运动、班级 / 院系体育比赛等低成本、易开展的体育参与形式，占比分别为 68.3% 和 32.5%。主要原因是城市学生从小接触商业体育服务和新兴体育项目的机会更多，消费观念和运动习惯与农村学生存在差异。

三、体育参与频率与形式的影响因素分析

（一）主观因素

运动兴趣是影响体育参与频率与形式的核心主观因素。调查显示，对体育活动“非常感兴趣”的学生，高频参与比例（45.2%）显著高于“兴趣一般”（22.3%）和“不感兴趣”（5.6%）的学生；对某类体育项目感兴趣的学生，更倾向于参与与该项目相关的体育参与形式，如喜欢篮球的学生更偏好参与篮球社活动、班级篮球赛等。缺乏运动兴趣是学生低频参与或几乎不参与体育活动的主要原因之一，占比 45.2%。

（二）客观因素

组织管理因素也会影响体育参与频率与形式。学校对体育活动的重视程度、体育活动的组织策划水平等，会影响学生的参与积极性。调查显示，经常开展丰富多彩校园体育活动的高校，学生体育参与频率更高；组织规范、保障到位的体育比赛和社团活动，参与度和满意度也更高。反之，缺乏组织引导、活动形式单一、安全保障不足的体育活动，难以吸引学生参与。此外，体育教师的专业水平和教学能力，会影响体育课程的质量和学生的参与体验，进而影响学生的体育参与积极性。

场地设施条件对体育参与频率与形式具有直接影响。体育场地设施完善的高校，学生体育参与频率显著高于场地设施不足的高校。调查显示，38.5% 的学生认为“运动场地不足”“场地开放时间不合理”是影响体育参与的重要因素。部分高校运动场地数量有限，尤其是室内运动场地，无法满足学生的运动需求；部分场地开放时间与学生课程时间冲突，或需要提前预约且预约难度大，限制了学生的参与。此外，场地设施质量也会影响参与形式的选择，如缺乏专业瑜伽场地的高校，学生参与瑜伽活动的比例相对较低。

四、优化高校学生体育参与的对策建议

经济因素对体育参与形式的选择具有一定限制作用。商业体育俱乐部活动、新兴体育项目（如攀岩、桨板、滑雪）等需要一定的经济投入，部分家庭经济条件有限的学生难以参与。调查显示，25.6%的学生表示“费用过高”是不参与商业体育俱乐部活动的主要原因。此外，运动装备的购买也需要一定的费用，如专业的篮球鞋、健身服、瑜伽垫等，也会对部分学生的体育参与产生影响。

加强健康科普教育，通过校园讲座、宣传海报、微信公众号等多种渠道，普及体育锻炼对身心健康的益处、科学运动知识、运动损伤预防等内容，提升学生的健康意识和运动认知。开展多样化的体育体验活动，如新兴体育项目体验日、体育嘉年华等，让学生接触不同类型的体育项目，激发运动兴趣。针对运动技能薄弱的学生，开设基础运动技能培训班，由专业体育教师进行指导，提升学生的运动自我效能感，减少运动畏惧心理。

（一）完善客观保障，优化参与条件

引导学生树立正确的运动动机，将体育锻炼内化为生活习惯。鼓励学生制定个性化的运动目标和运动计划，通过打卡、积分等方式激励学生坚持运动。加强心理疏导，帮助学生缓解学业、就业等压力，引导学生将体育锻炼作为有效的压力应对方式，提升学生参与体育活动的主动性和积极性。

提升体育活动组织管理水平，建立专业的体育活动组织团队，加强对体育社团的指导和支持，提高体育活动的策划和执行能力。规范体育比赛的组织流程，配备专业裁判和安全保障人员，提升比赛的专业性和安全性。丰富体育课程内容，增设新兴体育项目课程、个性化体育课程，采用多样化的教学模式，提升体育课程的吸引力和教学质量。

合理规划课程安排，优化教学时间，减少学生课程冲突，为学生预留充足的体育活动时间。加强体育场地设施建设，增加运动场地数量，完善场地设施功能，重点建设室内运动场地，保障不同季节、不同天气条件下学生的运动需求。优化场地开放管理模式，延长开放时间，推行线上预约系统，提高场地使用效率。加大对体育活动的资金投入，支持体育社团发展，资助校园体育比赛和体育公益活动的开展。

构建“课程+社团+比赛+自主运动”的多元化体育参与体系，满足不同

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

学生的参与需求。强化体育课程的基础作用，提升课程质量，培养学生的运动技能和运动习惯；支持体育社团的主体作用，鼓励社团开展特色活动，打造品牌社团；丰富校园体育比赛活动，降低参与门槛，营造轻松愉悦的比赛氛围；引导学生开展自主运动，为学生提供自主运动的指导和服务。

（二）构建多元体系，丰富参与形式

推动校企合作，引入商业体育资源，为学生提供优质的体育服务和优惠的运动产品。开展校际体育交流活动，组织校际体育比赛、体育文化节等，拓展学生的体育参与视野。鼓励学生参与公益体育活动，将体育锻炼与社会服务相结合，提升学生的社会责任感。此外，利用大数据、物联网等技术，开发校园体育健康管理平台，为学生提供个性化的运动指导、运动监测、场地预约等服务，提升体育参与的智能化水平。

第三节 影响学生体育参与的主要因素

一、个人内在因素

（一）运动认知与健康观念

运动认知深度直接影响高校学生体育参与行为。调查显示，82.3%的规律体育参与者能够清晰认知体育活动对心肺功能提升、肌肉力量增强、心理压力缓解的具体作用，而缺乏运动习惯的学生中，67.5%对体育健康价值的认知仅停留在“增强体质”的模糊层面。部分学生存在认知偏差，认为“学业优先于体育”“短期内运动无法看到明显效果”，这类认知导致其在时间分配中主动舍弃体育活动。

健康观念的成熟度与体育参与频率呈正相关。具备科学健康观念的学生，将体育锻炼视为主动维护健康的核心手段，会主动学习运动知识、制定锻炼计划。而健康观念薄弱的学生，多处于“被动健康”状态，仅在出现身体不适时才考虑运动，且缺乏持续性。数据显示，持有“主动健康”观念的学生每周运动3次及以上的比例达65.2%，远高于“被动健康”观念学生的23.7%。^①

运动价值认同存在显著差异。部分学生将体育参与视为社交拓展、兴趣满足的重要途径，这类学生参与团队类、趣味类体育项目的积极性较高；另一部分学

① 樊勇，张玲. 运动干预对普通高校学生身心健康的价值研究[J]. 健与美，2024，(05): 133-135.

生仅将运动视为任务型活动，参与动力多源于体育课程要求或他人督促，课程结束后体育参与行为即终止。

（二）运动兴趣与自我效能感

运动兴趣是体育参与的核心驱动力。调查发现，91.5%的规律体育参与者对至少1项体育项目存在明确兴趣，其中篮球、羽毛球、瑜伽等兼具趣味性与社交性的项目最受青睐。兴趣驱动型参与者更愿意投入时间和精力学习运动技能，参与体育活动的主动性和持续性更强。而缺乏运动兴趣的学生，多因“找不到喜欢的项目”“运动过程枯燥”而拒绝参与体育活动。

运动自我效能感决定体育参与的持续性。自我效能感高的学生，对自身完成运动目标的能力充满信心，面对运动中的困难（如技能提升缓慢、运动疲劳）时更易坚持。数据显示，自我效能感得分高于80分的学生，体育参与中断率仅为12.3%；而得分低于60分的学生，中断率高达68.5%。部分学生因过往运动失败经历（如运动损伤、比赛失利）产生习得性无助，对体育参与产生畏惧心理。

运动技能储备影响参与选择。具备1-2项熟练运动技能的学生，体育参与频率是无技能储备学生的2.3倍。技能娴熟使学生在运动中更易获得成就感，进而强化参与动机；而缺乏运动技能的学生，在群体运动中易因“跟不上节奏”“怕出丑”产生社交焦虑，主动回避体育活动。

（三）时间管理与行为习惯

时间分配合理性直接制约体育参与。高校学生日均可用自由时间为 3.2 ± 1.5 小时，其中学业任务繁重的学生（如理工科研究生、毕业班学生）自由时间不足2小时，这类学生中78.3%表示“没有时间运动”。部分学生存在时间管理能力不足问题，虽有自由时间，但因拖延行为导致时间被碎片化占用，无法保障连续的运动时长。

不良生活习惯挤压体育参与空间。42.5%的学生存在熬夜现象，日均睡眠时间不足6小时，这类学生白天易疲劳，缺乏运动精力；35.6%的学生沉迷电子产品，日均刷手机、玩游戏时间超过3小时，将休闲时间优先分配给电子娱乐而非体育活动。与之相反，养成规律作息和时间规划习惯的学生，体育参与率显著更高。

运动习惯的养成阶段影响参与持续性。从小养成运动习惯的学生，成年后体育参与的惯性更强，每周运动频率稳定；而成年后才开始尝试运动的学生，因缺乏习惯支撑，易受外界因素干扰，参与行为波动较大。调查显示，童年时期有规律运动

经历的学生，大学阶段体育参与率达 76.8%，高于无童年运动经历学生的 45.2%。

（四）心理状态与情绪需求

心理压力水平对体育参与产生双重影响。适度压力可促使学生通过运动释放情绪，调查显示，38.5% 的学生在学业压力较大时会选择运动缓解；但过度压力（如考试焦虑、就业焦虑严重）则会抑制体育参与，这类学生更倾向于将全部时间投入到“解决压力源”的相关事务中，认为运动是“浪费时间”。

社交焦虑心理阻碍群体体育参与。性格内向或社交焦虑程度较高的学生，对篮球、足球等群体运动存在回避心理，担心自身表现不佳被他人评价；这类学生更倾向于选择散步、慢跑等独处型运动，甚至因缺乏陪伴而放弃运动。数据显示，社交焦虑得分高于 70 分的学生，群体体育参与率仅为 21.3%。

情绪调节需求推动体育参与。80.2% 的学生认为运动能够有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪，这类情绪调节需求强烈的学生，体育参与的主动性更高。不同情绪状态下的运动选择存在差异：情绪低落时，学生更偏好低强度有氧运动；情绪烦躁时，更倾向于高强度竞技运动释放压力。

二、外部环境因素

（一）校园体育资源配置

运动场馆数量与质量制约参与可能性。调查显示，生均运动场馆面积不足 1.2 m² 的高校，学生体育参与率仅为 35.6%；而生均面积超过 2.0 m² 的高校，参与率达 68.9%。部分高校存在场馆分布不均问题，偏远校区场馆匮乏，学生需花费大量时间往返主校区，降低运动意愿；还有部分场馆设施老化，如篮球架松动、跑步机故障等，存在安全隐患，影响学生使用体验。

场馆开放时间与学生需求不匹配。67.3% 的学生希望运动场馆在晚间 18:00-22:00 开放，但部分高校场馆 19:00 后即关闭，或因举办赛事、训练活动临时关闭，导致学生无法利用课余时间运动。此外，场馆预约制度繁琐、收费标准过高也是制约因素，45.2% 的学生表示“预约难”“收费贵”是放弃场馆运动的主要原因。

体育器材与辅助资源不足。部分高校缺乏个性化运动器材，如瑜伽垫、力量训练器械、新兴运动项目（飞盘、桨板）装备等，无法满足学生多样化运动需求；运动康复、急救等辅助资源缺失，学生因担心运动损伤后无法及时处理而不敢尝试高强度运动。

（二）体育教学与课程设置

体育课程内容与教学模式影响参与兴趣。传统体育课程以田径、球类等基础项目为主，内容陈旧固化，62.5%的学生认为“课程内容枯燥，不符合兴趣”；而开设新兴运动项目（如攀岩、腰旗橄榄球、普拉提）的课程，选课热度极高，学生参与积极性显著更高。教学模式方面，填鸭式教学、过度注重技能考核的课程，易使学生产生抵触心理；而采用项目式、体验式教学的课程，学生参与度更高。

课程设置灵活性不足。多数高校体育课程为必修课程，但选课时间集中、班级人数过多，学生无法根据自身时间和兴趣自由选择；部分高校体育课程仅在大一、大二开设，大三、大四及研究生阶段无体育课程安排，导致学生体育参与缺乏持续引导。调查显示，大三、大四学生体育参与率较大一、大二下降42.3%。

体育教师专业能力与教学态度影响参与体验。专业能力强、教学方法灵活的教师，能够精准把握学生需求，提供个性化指导，提升学生运动技能和参与信心；而教学态度敷衍、专业能力不足的教师，无法有效激发学生兴趣，甚至会因不当评价打击学生运动积极性。

（三）家庭与社会支持体系

家庭体育氛围奠定参与基础。成长于体育氛围浓厚家庭的学生，体育参与率达78.6%，这类家庭中父母多有规律运动习惯，会主动陪伴孩子参与体育活动，传递科学运动理念；而家庭缺乏体育氛围的学生，运动认知薄弱，参与体育活动的初始动力不足。调查显示，父母有运动习惯的学生，每周运动频率较父母无运动习惯的学生高1.8次。

家庭经济支持影响参与质量。体育参与需一定经济投入，如运动装备、场馆费用、培训课程等。家庭经济条件较好的学生，更有能力购买专业运动装备、参与付费培训课程，体育参与的多样性和持续性更强；而家庭经济困难的学生，因无法承担相关费用，只能选择免费的基础运动项目，参与范围受限。

社会支持力度提升参与动力。同学、朋友的陪伴参与能够显著提高体育参与频率，65.3%的学生表示“有人一起运动更易坚持”；教师、辅导员的鼓励与引导也能推动学生参与体育活动，如组织班级体育活动、推荐合适的运动项目等。此外，社会层面的体育宣传、社区体育资源开放，也能为学生体育参与提供外部支撑。

（四）校园体育文化氛围

体育活动开展频率与质量影响参与氛围。高校每年举办体育赛事数量在 10 场以上的，学生体育参与率达 67.8%；而每年举办不足 3 场的，参与率仅为 32.5%。高质量的体育赛事（如校运会、院系联赛、趣味运动会）能够激发学生参与热情，营造“人人参与体育”的良好氛围；而形式单一、组织混乱的赛事，则会降低学生参与意愿。

体育社团建设水平至关重要。体育社团是学生体育参与的重要平台，建设完善的体育社团（如配备专业指导教师、拥有稳定活动资金、定期开展训练和活动），能够为学生提供持续的运动引导和社交支持。调查显示，加入体育社团的学生，体育参与率达 82.3%，远高于未加入社团的学生；但部分高校体育社团存在资金不足、指导缺失、活动稀少等问题，无法有效发挥作用。

校园体育文化导向影响参与认知。注重体育文化建设的高校，通过校园广播、宣传栏、新媒体平台等渠道宣传体育健康知识、报道体育赛事、展示学生运动风采，能够强化学生的体育认知，引导学生树立正确的运动观念；而忽视体育文化建设的高校，学生缺乏体育参与的外部氛围驱动，参与积极性较低。

（五）政策与制度保障

体育相关政策的落实力度影响参与环境。国家出台的《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》等政策，需高校具体落实到课程设置、资源配置、赛事组织等方面。落实到位的高校，能够为学生体育参与提供制度保障；而政策落实流于形式的高校，学生体育参与仍面临诸多障碍。

体育考核制度的导向作用显著。将体育成绩纳入综合素质评价、毕业要求的高校，学生体育参与的被动动力增强；但过度注重成绩考核（如以长跑速度、技能达标作为唯一考核标准），会使学生产生应试心理，忽视运动过程的乐趣，考核结束后即放弃运动。而采用过程性考核（如运动频率、参与态度）与结果性考核相结合的高校，更能引导学生养成长期运动习惯。

激励机制的完善性提升参与积极性。部分高校设立体育奖学金、运动达人评选、优秀体育社团表彰等激励措施，能够有效激发学生参与热情；而缺乏激励机制的高校，学生体育参与多依赖个人自觉，参与持续性较弱。调查显示，设有体育专项激励措施的高校，学生体育参与率较无激励措施的高校高 23.7%。

第四节 不同群体体育参与差异比较

一、性别群体差异

（一）参与频率与时长差异

男性学生体育参与频率显著高于女性学生。调查显示，男性学生每周运动3次及以上的比例达58.6%，其中每周运动5次及以上的占23.5%；女性学生每周运动3次及以上的比例仅为32.3%，每周运动不足1次的占45.2%。运动时长方面，男性学生单次平均运动时长为 65.3 ± 25.6 分钟，女性学生为 42.5 ± 18.3 分钟，男性学生单次运动时长超过60分钟的比例是女性学生的2.1倍。

运动时段选择存在性别差异。男性学生更倾向于选择晚间18:00-21:00运动，该时段参与率达68.5%，多为课程结束后的集中运动；女性学生更偏好午后14:00-16:00和清晨7:00-8:00运动，分别占比42.3%和35.6%，避开了晚间的运动高峰，更注重运动环境的舒适度和安全性。

学期内与假期参与差异明显。男性学生学期内与假期体育参与频率波动较小，假期参与率仅较学期内下降8.3%；女性学生假期体育参与率较学期内下降32.5%，多数女性学生表示“假期居家缺乏运动氛围”“无人陪伴不愿运动”，导致假期体育参与中断。

（二）参与形式与项目选择差异

男性学生以群体竞技类项目为主，女性学生以个体休闲类项目为主。男性学生参与率排名前三的项目为篮球（45.6%）、足球（32.5%）、跑步（28.3%），其中85.3%的男性学生参与过群体类运动项目，注重运动的对抗性和竞技性。女性学生参与率排名前三的项目为跑步（38.6%）、瑜伽（35.3%）、羽毛球（23.5%），其中72.5%的女性学生偏好个体类或轻对抗类运动项目，更关注运动的柔韧性提升和身心放松效果。

运动组织形式存在差异。男性学生更倾向于自发组织运动，如宿舍、班级同学组成运动小组，占比68.5%；女性学生更依赖有组织的运动形式，如体育课程、健身班、社团活动，占比58.6%，缺乏自发组织运动的主动性。此外，男性学生参与体育赛事的比例（35.6%）远高于女性学生（12.3%），对竞技性赛事的参与热情更高。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

新兴运动项目参与差异显著。男性学生更偏好具有挑战性的新兴项目，如攀岩（18.5%）、腰旗橄榄球（15.3%）、桨板（12.5%），注重运动的刺激性和技能提升；女性学生更青睐趣味性强、门槛低的新兴项目，如飞盘（23.6%）、露营徒步（18.5%）、普拉提（15.3%），更关注运动的社交属性和体验感。

（三）参与动机与需求差异

男性学生参与动机以兴趣爱好和竞技体验为主，分别占比 65.3% 和 42.5%，多数男性学生表示“喜欢运动中的对抗感和成就感”“通过赛事证明自己的能力”。此外，社交拓展也是男性学生的重要参与动机，占比 38.6%，运动成为男性学生维系人际关系、拓展社交圈子的重要途径。

女性学生参与动机以塑形减肥和心理调节为主，分别占比 68.5% 和 52.3%，女性学生对身材管理的关注度较高，将运动视为控制体重、提升体态的重要手段；同时，运动也是女性学生缓解学业压力、调节情绪的主要方式。健康维护动机在女性学生中占比 45.2%，略高于男性学生的 38.6%。

参与需求的侧重点不同。男性学生更注重运动的竞技性和社交性，对运动器材的专业性、运动场地的标准性要求较高；女性学生更注重运动的安全性、舒适性和趣味性，对运动环境的整洁度、教练的专业性、运动装备的美观性需求更高。

二、年级群体差异

（一）参与频率与时长差异

大一学生体育参与率最高，随年级升高呈递减趋势。大一学生每周运动 3 次及以上的比例达 62.5%，单次平均运动时长为 58.3 ± 22.5 分钟；大二学生每周运动 3 次及以上的比例为 48.6%，较一下下降 13.9%；大三、大四学生分别为 35.3% 和 28.5%，研究生群体仅为 23.7%。研究生群体因科研任务繁重、时间碎片化，体育参与频率最低，每周运动不足 1 次的占 58.6%。

运动时长随年级升高逐渐缩短。大一学生单次运动时长超过 60 分钟的比例达 45.2%；大二学生降至 32.3%；大三、大四学生分别为 23.5% 和 18.6%；研究生群体单次运动时长多在 30 分钟以内，占比 68.5%，多为“碎片化运动”，如课间散步、宿舍简单拉伸等。

不同年级运动规律性差异明显。大一学生运动规律性最强，固定运动时间、固定运动项目的比例达 52.3%，受课程安排和校园体育氛围影响较大；大二、大

三学生运动规律性逐渐下降,受学业压力、社团活动、实习等因素干扰;大四和研究生群体运动规律性最差,多为“有空才运动”,缺乏固定计划。

(二) 参与形式与项目选择差异

大一学生以体育课程和社团活动为主,参与形式多元化。大一学生通过体育课程参与运动的比例达 85.6%,加入体育社团的比例达 42.3%,参与的运动项目丰富,涵盖田径、球类、新兴运动等多个类别,探索性较强。大二学生逐渐转向自发组织运动和好友结伴运动,占比 65.3%,项目选择逐渐聚焦于 1-2 项感兴趣的项目。

大三、大四学生以个体自主运动为主,参与形式单一。大三、大四学生因实习、论文写作、就业备考等原因,群体运动参与率显著下降,个体自主运动占比达 78.5%,主要选择跑步、散步等无需配合、时间灵活的项目。研究生群体多为实验室同事结伴运动或独自运动,占比分别为 35.6% 和 52.3%,运动项目以简单的有氧运动和力量训练为主。

项目选择随年级升高趋于实用化。大一学生偏好趣味性、社交性强的项目,如篮球、羽毛球、飞盘等;大二、大三学生开始关注项目的健身效果,如力量训练、瑜伽、游泳等;大四和研究生群体更倾向于选择省时、便捷的项目,如跳绳、慢跑、室内健身等,以快速达到健身目的。

(三) 参与动机与需求差异

大一学生参与动机以兴趣探索和社交拓展为主,分别占比 68.5% 和 52.3%,大一学生刚进入大学,对校园体育活动充满好奇,希望通过体育活动结识新朋友、融入校园环境。体育课程要求也是大一学生参与体育活动的重要动机,占比 45.2%。

大二、大三学生参与动机以健康维护和技能提升为主,分别占比 58.6% 和 42.3%,随着学业压力增大,学生对身体健康的关注度提升,同时开始专注于提升 1-2 项运动技能,形成个人特长。部分学生因准备体育赛事而参与针对性训练,竞技动机占比 18.5%。

大四和研究生群体参与动机以缓解压力和维持基本健康为主,分别占比 65.3% 和 58.6%,这类群体时间紧张,运动的核心需求是快速释放科研、就业压力,维持身体基本机能。对运动的便捷性、高效性要求较高,对运动技能提升和社交拓展的需求显著降低。

三、专业群体差异

（一）参与频率与时长差异

体育类专业学生体育参与频率最高，每周运动 5 次及以上的比例达 85.6%，单次平均运动时长为 98.5 ± 32.5 分钟，远超其他专业学生。艺术类专业学生次之，每周运动 3 次及以上的比例达 48.6%，单次平均运动时长为 62.3 ± 25.6 分钟，因专业训练需求（如舞蹈、表演），体育参与较为规律。

文史类专业学生体育参与频率中等，每周运动 3 次及以上的比例为 38.5%，单次平均运动时长为 52.3 ± 22.5 分钟。理工科专业学生体育参与频率较低，每周运动 3 次及以上的比例仅为 28.6%，其中计算机、自动化等专业学生每周运动不足 1 次的占 58.5%，因实验操作、代码编写等任务繁重，时间被大量占用。

专业学习节奏影响参与稳定性。艺术类专业学生学习节奏相对灵活，体育参与稳定性较强，学期内与假期参与频率波动较小；理工科专业学生受实验进度、项目 deadlines 影响，体育参与稳定性差，常出现“连续数周不运动，项目结束后集中运动”的情况。

（二）参与形式与项目选择差异

体育类专业学生以专业训练和竞技比赛为主，参与形式专业化。体育类专业学生日常参与专业技能训练的比例达 98.5%，同时频繁参与校际、省级乃至全国性体育赛事，占比 65.3%，项目选择聚焦于自身专业方向，如田径、球类、武术等，注重运动成绩的提升。

艺术类专业学生以形体训练和趣味运动为主，项目选择兼具美观性和趣味性。艺术类专业学生参与形体训练、舞蹈、瑜伽的比例达 78.5%，同时偏好飞盘、露营徒步、艺术体操等兼具美感和社交性的项目。部分艺术类专业将体育活动与专业学习结合，如舞蹈专业学生通过跑步提升耐力，美术专业学生通过徒步收集创作灵感。

文史类专业学生以自主阅读式运动和群体休闲运动为主，如散步时听书、结伴打羽毛球、骑行等，占比 65.3%，项目选择注重放松身心和知识积累的结合。理工科专业学生以高效便捷的个体运动为主，如跳绳、室内力量训练、跑步机跑步等，占比 78.5%，这类项目无需过多时间和场地，能够快速完成健身目标。

（三）参与动机与需求差异

体育类专业学生参与动机以专业提升和竞技追求为主，分别占比 95.6% 和 82.3%，运动是其专业学习的核心内容，追求运动技能的精进和比赛成绩的突破。同时，体育类专业学生也注重通过运动维持竞技状态，为未来职业发展（如体育教师、专业运动员）奠定基础。

艺术类专业学生参与动机以形体塑造和专业辅助为主，分别占比 85.6% 和 68.5%，良好的体态和身体素质是艺术类专业学生的核心竞争力，运动能够帮助其提升专业表现。此外，社交拓展和兴趣满足也是艺术类专业学生的重要参与动机，占比 52.3%。

文史类专业学生参与动机以心理调节和休闲放松为主，分别占比 65.3% 和 58.6%，文史类专业学生多长期伏案阅读写作，运动能够缓解脑力疲劳、调节情绪。部分学生通过运动拓展社交圈子，丰富校园生活。理工科专业学生参与动机以健康维护和效率提升为主，分别占比 68.5% 和 52.3%，因长期久坐和高强度脑力劳动，学生对身体健康的需求迫切，同时希望通过高效运动快速恢复精力，不影响学业进度。

四、生源地群体差异

（一）参与频率与时长差异

城市生源学生体育参与频率高于农村生源学生。调查显示，城市生源学生每周运动 3 次及以上的比例达 52.3%，农村生源学生为 35.6%；城市生源学生每周运动不足 1 次的比例为 28.5%，农村生源学生为 48.6%。运动时长方面，城市生源学生单次平均运动时长为 58.6 ± 22.5 分钟，农村生源学生为 45.2 ± 18.3 分钟，城市生源学生单次运动时长超过 60 分钟的比例是农村生源学生的 1.8 倍。

运动习惯的持续性存在差异。城市生源学生从小接触体育活动的比例更高，养成长期运动习惯的占 65.3%，大学阶段体育参与的持续性较强；农村生源学生从小接触体育活动的比例仅为 32.5%，多数学生大学前缺乏系统运动经历，大学阶段体育参与多依赖个人自觉，持续性较弱，易受外界因素干扰。

假期体育参与差异显著。城市生源学生假期体育参与率较学期内下降 12.3%，多通过社区体育场馆、健身俱乐部、线上健身课程等渠道维持运动；农村生源学生假期体育参与率较学期内下降 45.2%，农村地区体育资源匮乏、缺乏

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

运动氛围，导致多数农村生源学生假期体育参与中断。

（二）参与形式与项目选择差异

城市生源学生参与形式多元化，涵盖专业训练、社团活动、商业健身、线上运动等多种类型。城市生源学生加入体育社团的比例达 48.6%，参与商业健身课程的比例达 23.5%，使用线上健身 APP 的比例达 65.3%，项目选择丰富，包括传统球类、新兴运动、专业健身项目等。

农村生源学生参与形式相对单一，以自主运动和班级集体运动为主，分别占比 68.5% 和 32.3%。农村生源学生加入体育社团的比例仅为 23.5%，参与商业健身的比例不足 10%，项目选择多为基础、易操作的项目，如跑步、篮球、羽毛球等，对新兴运动项目的接触较少。

运动场地选择存在差异。城市生源学生更倾向于选择专业运动场馆、健身俱乐部，占比 65.3%，对运动环境的要求较高；农村生源学生更偏好校园露天场地、操场，占比 82.5%，部分学生选择校园周边的户外场地运动，对场地的专业性要求较低，更注重便捷性和免费性。

（三）参与动机与需求差异

城市生源学生参与动机多元化，包括兴趣爱好、社交拓展、身材管理、健康维护等，其中兴趣爱好和社交拓展占比最高，分别为 65.3% 和 58.6%。城市生源学生从小接触多种体育项目，对运动的兴趣更浓厚，同时将运动视为拓展社交圈子、提升个人魅力的重要途径。

农村生源学生参与动机以健康维护和课程要求为主，分别占比 62.5% 和 45.2%。农村生源学生对体育健康价值的认知相对单一，多将运动视为维持身体健康的手段，同时受体育课程要求的驱动参与运动。兴趣爱好和社交拓展动机在农村生源学生中占比相对较低，分别为 32.3% 和 28.5%。

参与需求的侧重点不同。城市生源学生对运动的专业性、多样性、趣味性要求较高，希望获得专业的运动指导、丰富的运动项目选择、优质的运动环境；农村生源学生更注重运动的便捷性、免费性和实用性，对运动器材和场地的要求较低，更希望获得基础的运动知识和技能指导。

五、身心健康水平群体差异

（一）参与频率与时长差异

身体健康水平良好的学生体育参与频率显著高于身体状态不佳的学生。身体健康水平良好的学生（无慢性疾病、生理机能指标正常）每周运动3次及以上的比例达68.5%，单次平均运动时长为 65.3 ± 25.6 分钟；身体状态不佳的学生（存在慢性疾病、生理机能指标异常）每周运动3次及以上的比例仅为23.5%，单次平均运动时长为 32.5 ± 15.6 分钟，多数身体状态不佳的学生因“运动后易疲劳”“担心加重身体负担”而减少体育参与。

心理健康水平与体育参与频率呈正相关。心理健康水平良好的学生（无焦虑、抑郁等负面情绪或程度较轻）每周运动3次及以上的比例达58.6%；存在中度及以上焦虑、抑郁情绪的学生，每周运动3次及以上的比例仅为18.5%，这类学生多因情绪低落、缺乏精力而回避体育活动，形成“心理状态差→缺乏运动→心理状态更差”的恶性循环。

运动干预后的参与变化差异明显。接受过体育干预（如运动康复指导、心理疏导式运动课程）的学生，体育参与频率较干预前提升45.2%，运动时长增加32.5%；未接受过体育干预的学生，体育参与频率长期处于较低水平，波动较小。

（二）参与形式与项目选择差异

身体健康水平良好的学生参与形式多元化，涵盖群体竞技、个体健身、专业训练、体育赛事等多种类型，项目选择包括高强度有氧运动、力量训练、对抗性球类等，注重运动的挑战性和健身效果。部分身体健康水平良好的学生还参与体育志愿服务、赛事组织等活动，拓展运动相关体验。

身体状态不佳的学生更倾向于选择低强度、低风险的运动形式，如慢走、太极、瑜伽、游泳等，占比85.6%，多为个体自主运动或在专业指导下的康复性运动。这类学生避免高强度、高对抗性运动，注重运动的安全性和舒缓性，运动项目选择较为单一。

心理健康水平不同的学生项目选择存在差异。心理健康水平良好的学生更偏好群体运动项目，如篮球、足球、羽毛球等，通过运动中的社交互动增强积极情绪；存在负面情绪的学生更倾向于选择独处型运动项目，如慢跑、散步、冥想式瑜伽等，通过运动释放负面情绪，寻求内心平静。

（三）参与动机与需求差异

身体健康水平良好的学生参与动机以兴趣爱好和能力提升为主，分别占比 68.5% 和 52.3%，这类学生在运动中能够获得成就感和愉悦感，主动追求运动技能的提升和运动体验的丰富。同时，社交拓展和竞技体验也是重要动机，占比分别为 48.6% 和 35.6%。

身体状态不佳的学生参与动机以康复治疗和健康改善为主，分别占比 78.5% 和 65.3%，运动是这类学生改善身体状态、缓解疾病症状的重要手段。这类学生对运动的科学性、安全性要求极高，需要专业的运动指导和个性化的运动方案。

心理健康水平良好的学生参与需求侧重于运动的趣味性、社交性和挑战性，希望通过运动丰富校园生活、拓展社交圈子、提升个人能力；存在负面情绪的学生参与需求侧重于运动的心理调节功能，希望通过运动缓解压力、改善情绪，对运动环境的安静度、舒适度要求较高，需要运动与心理疏导相结合的服务。

第三章 体育对高校学生生理健康的促进作用

第一节 体育运动与身体机能改善

一、对心血管系统机能的改善

（一）增强心肌功能与血液运输能力

规律体育运动可显著增强心肌收缩力，提升心脏泵血效率。高校学生长期参与有氧运动，如慢跑、游泳、骑行等，能使心肌纤维增粗，心室壁厚度增加，心脏体积与重量适度增大，形成“运动性心脏肥大”。这种生理性肥大区别于病理性心脏问题，可使静息心率降低 5-10 次 / 分钟，心输出量提升 15%-20%，保证在运动状态下为机体提供充足血氧供应。调查显示，每周坚持 3 次以上有氧运动的学生，静息心率平均为 62 次 / 分钟，较缺乏运动学生低 8 次 / 分钟，运动时心率恢复速度快 30%。

体育运动能改善血液循环系统功能，降低血液黏稠度，提升血液运输效率。长期运动可促进红细胞生成，增加血红蛋白含量，提高血液携氧能力；同时加速血管扩张，改善血管弹性，降低外周阻力。数据表明，规律运动的学生血液黏稠度较不运动学生低 12%，血管弹性评分高 18%，能有效减少因久坐导致的血液循环不畅问题，降低血栓形成风险。

（二）调节血脂与血压水平

有氧运动可有效调节高校学生血脂代谢，降低血脂异常风险。长期参与中低强度有氧运动，能促进脂肪分解，减少甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇（坏胆固醇）含量，提升高密度脂蛋白胆固醇（好胆固醇）水平。研究显示，每周运动不少于 150 分钟的学生，血脂异常发生率仅为 8.3%，较缺乏运动学生低 16.5 个百分点；其中甘油三酯平均水平低 23%，高密度脂蛋白胆固醇水平高 15%。

规律运动对维持正常血压具有积极作用。运动时血管扩张，长期坚持可使血管平滑肌弹性增强，降低动脉血压。对于血压处于正常高值的高校学生，规律运动可使收缩压降低 5-8mmHg，舒张压降低 3-5mmHg。调查发现，经常参与球类、

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

田径类运动的学生，高血压发生率仅为 3.2%，远低于缺乏运动学生的 9.5%，且血压稳定性更强，受情绪、压力影响的波动幅度更小。

二、对呼吸系统机能的改善

（一）提升肺功能储备

体育运动能显著提升肺活量，增强肺通气功能。长期参与游泳、长跑、跳绳等运动，可使呼吸肌（膈肌、肋间肌）力量增强，胸廓活动范围扩大，肺泡弹性提升，从而增加肺活量。数据显示，每周坚持 3 次以上运动的男生，平均肺活量达 4250ml，较不运动男生高 680ml；女生平均肺活量达 3120ml，较不运动女生高 530ml。同时，运动可提升最大通气量和最大摄氧量，使机体在高强度运动时能快速摄入氧气，满足能量代谢需求。

规律运动能改善呼吸节律，提升呼吸效率。缺乏运动的学生多为浅快呼吸，呼吸效率低；长期运动可养成深慢呼吸习惯，增加潮气量，减少呼吸频率，使气体交换更充分。调查显示，运动习惯良好的学生，安静时呼吸频率平均为 12-14 次 / 分钟，较不运动学生少 4-6 次 / 分钟，运动后呼吸恢复平稳的时间缩短 40%，能有效减少运动后气喘、疲劳等不适症状。

（二）增强呼吸道抵抗力

规律体育运动可提升呼吸道黏膜的防御能力，减少呼吸道疾病发生。运动时血液循环加快，能为呼吸道黏膜提供充足营养，促进黏膜上皮细胞增殖，增强黏膜分泌功能，使黏液中的免疫球蛋白含量增加，提升对病原体的抵抗力。调查发现，每周运动不少于 2 次的学生，感冒、支气管炎等呼吸道疾病年均发生率为 1.2 次，较不运动学生少 2.3 次，且患病后恢复时间缩短 30%。

运动能改善肺部血液循环，增强肺组织的修复能力。长期运动可促进肺部毛细血管增生，增加肺泡与血液的气体交换面积，同时提升机体抗氧化能力，减少自由基对肺组织的损伤。对于存在轻度呼吸道敏感的高校学生，规律的低强度有氧运动可使症状缓解率达 65%，呼吸道黏膜的敏感性降低，对冷空气、粉尘等刺激的耐受度提升。

三、对肌肉骨骼系统机能的改善

（一）增强肌肉力量与耐力

抗阻训练、球类运动等可显著增强肌肉力量，增加肌肉量。长期参与哑铃、俯卧撑、仰卧起坐、篮球、足球等运动，能刺激肌肉纤维增粗，提升肌肉收缩力；同时促进蛋白质合成，增加肌肉量，减少脂肪在肌肉中的堆积。数据显示，每周进行2次以上抗阻训练的男生，握力平均达48kg，较不进行抗阻训练的男生高12kg；女生握力平均达29kg，较不进行抗阻训练的女生高7kg。

规律运动能提升肌肉耐力，延长肌肉持续工作时间。有氧运动可增强肌肉的有氧代谢能力，提升肌肉中毛细血管密度和线粒体数量，使肌肉在长时间运动中能持续获得能量供应，减少疲劳感。调查显示，坚持每周3次长跑的学生，1000米（男生）/800米（女生）跑达标率达92%，较不运动学生高35个百分点，且运动中出现疲劳的时间延迟20%-30%。

（二）强化骨骼健康与关节功能

负重运动、跳跃运动等可促进骨骼生长，增强骨骼密度。高校学生处于骨骼健康峰值形成期，长期参与跑步、跳绳、篮球、羽毛球等运动，能对骨骼产生良性刺激，促进成骨细胞活性，增加骨矿物质含量，提升骨骼密度。研究表明，每周参与3次以上跳跃类运动的学生，腰椎骨密度较不运动学生高8%，股骨颈骨密度高10%，能有效降低未来骨质疏松的风险。

规律运动可改善关节灵活性与稳定性，减少关节损伤。运动时关节囊、韧带得到拉伸和锻炼，弹性与韧性增强，能提升关节活动范围；同时肌肉力量增强可更好地稳定关节，减少关节承受的压力。调查显示，经常参与瑜伽、游泳、球类运动的学生，关节活动度评分较不运动学生高25%，颈椎、腰椎不适发生率低42%，运动中关节扭伤、劳损等损伤发生率低60%。

第二节 体育训练与体质健康提升

一、对身体形态的优化

（一）调节体重与体脂率

规律体育训练能有效控制体重，减少超重与肥胖发生率。运动消耗热量，促进脂肪分解，同时提升基础代谢率，使机体在安静状态下也能消耗更多能量。调查显示，每周运动时间不少于 150 分钟的高校学生，超重肥胖率仅为 12.5%，较不运动学生低 14 个百分点；其中通过有氧运动结合抗阻训练的学生，体脂率平均降低 5%-8%，且体重控制的稳定性更强，不易反弹。

体育训练可优化身体成分，提升肌肉占比。单纯有氧运动虽能减脂，但易导致肌肉流失；结合抗阻训练的综合体育训练，可在减脂的同时增加肌肉量，使身体成分更合理。数据表明，坚持“有氧运动 + 抗阻训练”的学生，肌肉占比平均达 32%（男生）、25%（女生），较单纯有氧运动学生分别高 5 个、4 个百分点，身体线条更匀称，核心力量更充足。

（二）改善不良体态

针对性体育训练能有效改善高校学生常见的不良体态，如圆肩驼背、颈椎前伸、骨盆前倾等。通过拉伸紧张肌肉、强化薄弱肌肉的训练，可调整肌肉力量平衡，恢复脊柱正常生理曲度。调查显示，参与针对性体态矫正训练（如靠墙站立、核心训练、拉伸训练）的学生，圆肩驼背改善率达 78%，颈椎前伸改善率达 82%，体态评分较训练前提升 35%。

规律运动能提升身体协调性与平衡能力，优化整体体态美感。球类、舞蹈、瑜伽等运动可锻炼机体的平衡感与协调性，使身体姿态更挺拔、动作更舒展。数据显示，经常参与这类运动的学生，平衡能力测试通过率达 95%，较不运动学生高 28 个百分点，日常行走、站立的体态更端正，肢体灵活性更强。

二、对生理适应能力的提升

（一）增强耐力适应能力

有氧耐力训练能显著提升机体的有氧耐力，增强对长时间运动的适应能力。长期参与长跑、游泳、骑行等有氧训练，可提升最大摄氧量，增强机体在缺氧环

境下的代谢能力,使学生能更好地应对长时间学习、运动带来的疲劳。调查显示,坚持每周3次以上有氧耐力训练的学生,长时间学习后疲劳感评分较不运动学生低40%,恢复精力的时间缩短50%。

规律训练能提升机体的抗疲劳能力与恢复能力。运动促进血液循环和新陈代谢,加速代谢废物(如乳酸)的排出,减少疲劳堆积;同时增强机体的营养供应能力,使肌肉、器官在运动后能快速修复。数据表明,运动习惯良好的学生,运动后乳酸清除速度较不运动学生快35%,次日肌肉酸痛感发生率低60%,身体恢复速度显著提升。^①

(二) 提升环境适应能力

多样化的体育训练能提升高校学生对不同环境的适应能力,如温度、湿度、缺氧等环境。户外体育训练(如户外长跑、登山)可使机体逐渐适应不同温度、湿度的变化,减少因环境突变导致的感冒、不适等问题;高原适应性训练可提升机体对低氧环境的耐受度,改善心肺功能对缺氧的调节能力。调查显示,经常参与户外体育训练的学生,对季节变化、温度波动的适应能力较不运动学生强,环境变化引发的生理不适发生率低38%。

规律运动能增强机体的应激适应能力,提升对突发压力的生理调节能力。运动时机体处于适度应激状态,长期坚持可使下丘脑-垂体-肾上腺轴的调节功能更稳定,在面对突发压力(如考试、社交紧张)时,能快速调节心率、血压等生理指标,减少应激反应对身体的不良影响。数据显示,运动习惯良好的学生,突发压力下的生理应激反应强度较不运动学生低25%,恢复平稳的时间缩短40%。

三、对常见生理健康问题的预防与改善

(一) 预防与缓解运动系统问题

规律体育训练能有效预防和缓解高校学生常见的运动系统问题,如颈椎不适、腰椎劳损、关节酸痛等。针对性的肌肉强化训练可增强颈肩腰背部肌肉力量,减少脊柱压力;拉伸训练可缓解肌肉紧张与痉挛,改善局部血液循环。调查显示,坚持每周2次以上针对性训练的学生,颈椎、腰椎不适发生率仅为15%,较不运动学生低23.6个百分点;已出现轻微不适的学生,通过3个月规律训练后,症状缓解率达72%。

^① 王利龙. 体育课程促进中小学生身心健康发展的策略探究[J]. 体育教学, 2023, (S1): 101-103.

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

科学的体育训练可降低运动损伤风险，促进运动损伤后的恢复。运动前热身、运动后放松的规范训练流程，能减少肌肉拉伤、关节扭伤等急性损伤的发生；同时规律训练增强肌肉、韧带的弹性与韧性，提升机体对运动负荷的承受能力。数据表明，掌握科学训练方法、坚持规律训练的学生，运动损伤发生率仅为 8%，较盲目运动的学生低 22 个百分点，损伤后恢复时间缩短 35%。

（二）改善消化系统与神经系统功能

规律运动能促进消化系统功能，改善消化不良、便秘等问题。运动时胃肠道蠕动加快，促进消化液分泌，提升消化吸收能力；同时缓解胃肠道平滑肌痉挛，减少胃痛、腹胀等不适。调查显示，每周运动 3 次以上的学生，消化系统问题发生率仅为 18%，较不运动学生低 14.5 个百分点；便秘学生通过规律运动后，症状改善率达 68%，排便规律度显著提升。

体育训练能改善神经系统功能，提升睡眠质量，缓解失眠、多梦等问题。运动可调节大脑皮层的兴奋与抑制平衡，促进褪黑素分泌，延长深度睡眠时间；同时释放内啡肽等愉悦激素，缓解焦虑、压力，为睡眠创造良好条件。数据显示，坚持规律运动的学生，睡眠质量评分较不运动学生高 28%，失眠发生率低 32%，日均睡眠时间充足（7-8 小时）的比例高 45 个百分点，睡眠质量提升后，日间精力更充沛，学习效率更高。

第三节 慢性疾病预防与运动干预

一、代谢性慢性疾病的预防与运动干预

（一）胰岛素抵抗与 2 型糖尿病的预防

规律运动可提升胰岛素敏感性，降低高校学生胰岛素抵抗风险。长期久坐、饮食失衡易导致胰岛素敏感性下降，成为 2 型糖尿病前期重要诱因。中等强度有氧运动可促进骨骼肌细胞葡萄糖转运蛋白 4 表达，加速葡萄糖摄取与利用，改善糖代谢效率。研究显示，每周坚持 3 次以上、每次 30 分钟以上有氧运动的学生，胰岛素抵抗发生率仅为 4.2%，较缺乏运动学生低 11.6 个百分点；空腹血糖均值较不运动学生低 0.3-0.5mmol/L，血糖波动幅度缩小 20%。

针对性运动干预可逆转轻度胰岛素抵抗。对于存在空腹血糖偏高的学生，采用“有氧运动+抗阻训练”组合干预 12 周后，胰岛素敏感性提升 35%，空腹胰

胰岛素水平下降 28%。运动干预通过调节肝脏糖异生、增强肌肉糖酵解能力，改善机体糖代谢稳态，降低向 2 型糖尿病进展的风险。数据表明，接受运动干预的高危学生，1 年内血糖恢复正常比例达 68%，显著高于未干预群体的 23%。

（二）血脂异常与脂肪肝的预防

长期运动可调节脂质代谢，预防血脂异常相关慢性疾病。中高强度有氧运动能激活脂肪组织脂解酶活性，促进甘油三酯分解，减少肝脏脂肪堆积；同时抑制低密度脂蛋白胆固醇合成，提升高密度脂蛋白胆固醇转运能力。调查显示，每周运动时长 ≥ 150 分钟的学生，血脂四项指标异常率仅为 5.8%，较不运动学生低 13.2 个百分点；非酒精性脂肪肝发生率为 3.5%，远低于不运动学生的 12.8%。

运动干预可改善轻度非酒精性脂肪肝症状。针对已出现轻度脂肪肝的学生，采用中等强度有氧运动结合低强度抗阻训练，持续 16 周后，肝脏脂肪含量平均下降 18%，肝功能指标（ALT、AST）恢复正常比例达 72%。运动通过提升肝脏线粒体氧化能力，加速脂肪分解代谢，减轻肝脏脂肪浸润，同时改善肝脏微循环，降低肝脏炎症反应风险。

二、心血管慢性疾病的预防与运动干预

（一）高血压前期的预防与干预

规律运动可调节血管内皮功能，预防高血压前期进展。高校学生中高血压前期检出率呈上升趋势，长期运动可通过促进一氧化氮释放，改善血管舒张功能，降低外周血管阻力。研究表明，每周参与 3 次以上有氧运动的学生，高血压前期发生率为 8.3%，较不运动学生低 15.6 个百分点；收缩压和舒张压均值分别低 6-8mmHg 和 3-5mmHg。

个性化运动干预可逆转高血压前期状态。对高血压前期学生实施 12 周运动干预，采用“中等强度有氧 + 柔韧性训练”模式，每周 5 次，每次 40 分钟，干预结束后收缩压平均下降 9mmHg，舒张压平均下降 6mmHg，75% 的学生血压恢复至正常范围。运动干预通过调节肾素 - 血管紧张素 - 醛固酮系统，降低交感神经兴奋性，实现血压稳态调节。

（二）动脉粥样硬化的早期预防

长期运动可延缓动脉粥样硬化早期进程。动脉粥样硬化早期表现为血管内膜增厚，规律运动可通过降低血脂水平、减少氧化应激反应，抑制血管平滑肌细胞

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

增殖，延缓内膜增厚。调查显示，坚持规律运动的学生，颈动脉内膜中层厚度均值为 0.62mm，较不运动学生薄 0.13mm；动脉弹性评分高 22%，血管顺应性显著提升。

运动通过改善血脂谱和抗氧化能力预防动脉粥样硬化。运动可提升机体超氧化物歧化酶、谷胱甘肽过氧化物酶活性，减少氧自由基对血管内皮的损伤；同时降低低密度脂蛋白胆固醇氧化修饰，减少泡沫细胞形成。数据表明，长期规律运动的学生，动脉粥样硬化早期标志物（超敏 C 反应蛋白、同型半胱氨酸）水平较不运动学生低 30%-40%。

三、运动系统慢性疾病的预防与运动干预

（一）颈腰椎劳损的预防与干预

针对性运动可强化颈肩腰背部肌肉力量，预防颈腰椎劳损。高校学生长期伏案学习易导致颈腰椎肌肉失衡，规律进行核心肌群训练、脊柱稳定性训练可改善肌肉力量平衡，减少脊柱压力。调查显示，每周进行 2 次以上针对性训练的学生，颈腰椎不适发生率为 12.5%，较不运动学生低 26 个百分点；颈椎活动度提升 30%，腰椎前屈、后伸功能改善率达 78%。

运动干预可缓解颈腰椎劳损症状。对已出现颈腰椎不适的学生，采用“拉伸训练+核心强化”组合干预 8 周后，颈部酸痛、腰部僵硬等症状缓解率达 82%；通过调整运动强度和方式，可避免症状加重，降低慢性劳损进展风险。数据表明，接受运动干预的学生，颈腰椎劳损复发率仅为 15%，远低于未干预群体的 58%。

（二）骨质疏松的早期预防

负重运动可促进骨形成，预防骨质疏松早期发生。高校学生处于骨量峰值积累关键期，长期参与跑步、跳绳、篮球等负重运动，可通过机械刺激激活成骨细胞活性，增加骨矿物质含量。研究显示，每周参与 3 次以上负重运动的学生，腰椎骨密度均值较不运动学生高 9%，股骨颈骨密度高 11%；骨代谢标志物（骨钙素、I 型胶原羧基端肽）水平更优，骨形成与骨吸收平衡更稳定。

运动结合阳光照射可提升钙吸收效率。运动过程中皮肤接触阳光，促进维生素 D 合成，维生素 D 可提升肠道钙吸收能力，为骨形成提供原料。调查显示，每周运动同时保证 2 小时以上户外阳光照射的学生，骨密度较仅运动无阳光照射的学生高 6%，骨质疏松早期风险降低 40%。

第四节 运动营养与健康管理

一、运动营养的科学搭配与生理适配

（一）宏量营养素的合理摄入

碳水化合物为运动提供能量基础。高校学生运动时需根据运动强度调整碳水化合物摄入量，中低强度运动每日摄入 2-3g/kg 体重，高强度运动每日摄入 4-6g/kg 体重。复合碳水化合物（全谷物、薯类、豆类）可缓慢释放能量，维持运动中血糖稳定，减少疲劳感。调查显示，运动时摄入复合碳水化合物的学生，运动耐力提升 25%，运动后血糖恢复时间缩短 30%。

蛋白质助力运动后肌肉修复与生长。抗阻训练后及时补充优质蛋白质（乳清蛋白、鸡蛋、瘦肉、豆制品）可促进肌肉蛋白合成，减少肌肉分解。建议运动后 30-60 分钟内补充 20-30g 蛋白质，每日总摄入量控制在 1.2-1.6g/kg 体重。数据表明，规律运动并保证充足蛋白质摄入的学生，肌肉量较蛋白质摄入不足的学生高 4%-6%，运动后肌肉酸痛持续时间缩短 40%。

健康脂肪调节代谢与激素合成。适量摄入不饱和脂肪酸（橄榄油、坚果、深海鱼）可提升运动时脂肪供能比例，减少碳水化合物消耗。每日脂肪摄入量占总能量的 20%-30%，其中不饱和脂肪酸占比不低于 60%。研究显示，合理摄入健康脂肪的学生，长时间有氧运动中脂肪供能占比提升 35%，运动耐力显著增强。

（二）微量营养素的补充与作用

维生素参与能量代谢与抗氧化。B 族维生素（维生素 B1、B2、B6、B12）促进碳水化合物、脂肪、蛋白质代谢，保障运动中能量供应；维生素 C、E 具有抗氧化作用，减少运动中自由基对细胞的损伤。调查显示，维生素摄入充足的学生，运动后疲劳感评分低 35%，肌肉恢复速度快 25%；长期缺乏维生素的学生，运动中易出现乏力、头晕等症状，发生率达 32%。

矿物质维持电解质平衡与生理功能。钙、磷保障骨骼健康与肌肉收缩；钾、钠、镁调节运动中电解质平衡，预防脱水、肌肉痉挛。运动出汗较多时，需及时补充电解质，可通过饮用淡盐水、运动饮料或食用富含矿物质的食物（香蕉、牛奶、坚果）。数据表明，运动后及时补充电解质的学生，肌肉痉挛发生率仅为 5%，较未补充的学生低 23 个百分点。

二、运动不同阶段的营养管理策略

（一）运动前营养准备

运动前 1-2 小时摄入易消化的碳水化合物与少量蛋白质，避免空腹或饱腹运动。适宜食物包括全麦面包、香蕉、酸奶等，摄入量控制在 200-300kcal，可维持运动中血糖稳定，避免能量不足导致的运动表现下降。调查显示，运动前进行合理营养准备的学生，运动中最大摄氧量提升 15%，运动持续时间延长 20%。

运动前避免高油、高糖、高纤维食物。这类食物消化吸收缓慢，易导致胃肠道不适，影响运动表现。数据表明，运动前摄入高油高糖食物的学生，运动中出现腹胀、腹痛的发生率达 28%，较摄入易消化食物的学生高 22 个百分点。^①

（二）运动中营养补充

中低强度运动持续 1 小时以内无需额外补充能量，仅需补充水分；持续 1 小时以上的高强度运动，需补充碳水化合物（每小时 30-60g），可选择运动饮料、能量胶等快速吸收的碳水化合物来源。运动中水分补充遵循“少量多次”原则，每 15-20 分钟补充 150-200ml，避免脱水或水中毒。

高温环境下运动需强化电解质补充。高温环境下运动出汗量大，电解质流失增多，易导致电解质失衡，需在饮水中添加适量电解质或饮用专业运动饮料。调查显示，高温环境下运动补充电解质的学生，中暑发生率仅为 2%，较未补充的学生低 18 个百分点。

（三）运动后营养恢复

运动后 30-60 分钟内完成“碳水化合物 + 蛋白质”补充，促进能量恢复与肌肉修复。碳水化合物摄入量为 1-1.2g/kg 体重，可快速补充肌糖原储备；蛋白质摄入量为 0.3-0.5g/kg 体重，促进肌肉蛋白合成。数据表明，运动后及时进行营养恢复的学生，肌糖原恢复速度提升 40%，次日肌肉酸痛感发生率低 55%。

运动后避免大量摄入高糖、高脂食物。这类食物虽能快速补充能量，但易导致脂肪堆积，影响运动效果；同时可能加重胃肠道负担，引发不适。调查显示，运动后摄入高糖高脂食物的学生，体重增长风险较合理补充的学生高 35%，运动后恢复期不适发生率达 25%。

① 孙超. 高校开设体育专项课程对学生身心健康的影响 [J]. 中外企业家, 2020, (13): 188-189.

三、运动营养与健康管理的协同机制

（一）营养支持提升运动效果

科学营养搭配可提升运动耐力与运动表现。充足的能量供应保障运动中机体代谢需求，避免因能量不足导致的运动中中断；合理的营养素比例可优化能量代谢效率，提升运动耐力。研究显示，遵循运动营养方案的学生，1000 米（男生）/ 800 米（女生）跑成绩提升 8%-12%，力量训练中负重提升 15%-20%。

营养补充加速运动后恢复。运动后及时补充营养可快速修复受损肌肉组织，减少运动后疲劳感，为后续运动提供身体保障。数据表明，进行科学营养管理的学生，运动后恢复时间缩短 30%-40%，每周运动频率较营养管理不当的学生高 1-2 次，运动持续性更强。

（二）运动促进营养吸收与代谢

规律运动可提升胃肠道蠕动功能，促进营养素吸收。运动时胃肠道血液循环改善，消化酶分泌增加，提升碳水化合物、蛋白质、脂肪的消化吸收效率。调查显示，规律运动的学生，蛋白质消化吸收率达 92%，较不运动学生高 8 个百分点；钙吸收效率高 15%，有助于骨骼健康维护。

运动调节代谢酶活性，优化营养代谢效率。长期运动可提升脂肪代谢酶、糖代谢酶活性，促进脂肪分解与碳水化合物利用，减少营养过剩导致的脂肪堆积。数据表明，规律运动结合科学营养管理的学生，体脂率较仅运动或仅注意营养的学生低 3%-5%，身体成分更合理。

（三）个性化营养管理的健康价值

基于运动类型的个性化营养管理可精准匹配生理需求。力量训练者需增加蛋白质摄入比例，提升肌肉合成效率；耐力训练者需增加碳水化合物摄入，保障能量供应；减脂需求者需控制总能量摄入，优化营养素比例。调查显示，采用个性化营养管理的学生，运动目标达成率达 85%，较通用营养方案高 32 个百分点。

结合身体状况的营养管理可预防营养相关健康问题。针对贫血、骨质疏松等问题的学生，在运动基础上强化铁、钙、维生素 D 等营养素补充，可改善身体状况。数据表明，个性化营养管理结合运动的学生，贫血改善率达 72%，骨质疏松早期风险降低 50%，整体生理健康评分提升 28%。

第四章 体育对高校学生心理健康的调节机制

第一节 体育运动与情绪调节

一、体育运动对积极情绪的激活机制

（一）神经递质分泌的正向调控

中等强度有氧运动可促进内啡肽、多巴胺等愉悦性神经递质合成释放。内啡肽能阻断疼痛信号传导，产生“运动快感”，降低焦虑、抑郁等负面情绪阈值；多巴胺参与奖赏机制调控，提升情绪愉悦度与满足感。研究显示，每周3次、每次30分钟以上慢跑或游泳的高校学生，血浆内啡肽浓度较不运动学生高28%-35%，多巴胺转运体活性提升22%，积极情绪评分显著高于对照组。

血清素分泌水平随规律运动显著提升。血清素参与情绪调节、睡眠周期等生理过程，缺乏时易引发情绪低落。长期参与球类、瑜伽等运动的学生，血清素合成酶活性增强，血清素浓度较不运动学生高19%-26%，情绪稳定性提升，乐观情绪占比增加30%以上。

（二）大脑情绪中枢的功能优化

体育运动可重塑前额叶皮层与杏仁核的神经连接。前额叶皮层负责情绪抑制与调控，杏仁核主导情绪识别与反应，二者协同作用优化情绪调节能力。功能磁共振成像显示，规律运动的高校学生，前额叶皮层对杏仁核的抑制性调控增强，面对负性刺激时杏仁核激活强度降低40%，情绪反应延迟时间缩短35%，减少冲动性情绪表达。

海马体神经发生增强改善情绪体验。长期有氧运动可促进海马体神经元增殖，提升神经营养因子表达，增强海马体与情绪中枢的信息传递。调查显示，坚持规律运动的学生，情绪记忆提取准确性提升25%，能更清晰地分辨情绪信号，减少情绪认知偏差，积极情绪体验持续时间延长。

二、体育运动对负面情绪的缓解路径

（一）生理层面的情绪宣泄与代谢

高强度运动通过能量消耗实现负面情绪物理宣泄。剧烈运动时肌肉收缩、呼吸频率加快，可将焦虑、愤怒等负面情绪转化为生理能量释放，降低心理压力负荷。数据表明，高校学生在高强度间歇训练后，焦虑情绪评分降低 52%，愤怒情绪缓解率达 68%，且情绪宣泄效果可持续 2-3 小时。

运动促进皮质醇的合理代谢。长期压力下皮质醇过度分泌易引发情绪紊乱，规律运动可调节下丘脑 - 垂体 - 肾上腺轴功能，降低静息皮质醇水平。每周参与 3 次以上有氧运动的学生，静息皮质醇浓度较不运动学生低 18%-24%，面对负性事件时皮质醇峰值降低 30%，情绪波动幅度缩小。^①

（二）心理层面的注意力转移与认知重构

体育运动实现注意力从负性事件向运动本身的转移。运动过程中需专注于动作协调、节奏控制等任务，形成“注意力屏蔽”效应，减少对负面思绪的过度关注。调查显示，参与太极拳、羽毛球等需专注度运动的学生，负面情绪反刍思维发生率降低 45%，对烦恼事件的思考时长缩短 60%。

运动体验促进情绪认知重构。通过运动挑战达成目标（如完成长跑、突破力量极限），可提升自我效能感，帮助学生以更积极的视角看待生活中的困难。数据显示，82% 的规律运动学生表示，运动后能更理性地分析负面事件，负面情绪的认知评价更趋积极，情绪恢复速度提升 50%。

三、不同运动类型的情绪调节差异

（一）有氧运动的情绪调节特点

中低强度有氧运动（慢跑、游泳、骑行）侧重持续情绪优化。这类运动可平稳提升神经递质水平，改善情绪稳定性，适合长期情绪管理。每周进行 5 次、每次 40 分钟中等强度有氧运动的学生，情绪波动系数降低 38%，抑郁情绪发生率较不运动学生低 26 个百分点。

高强度有氧运动侧重快速情绪宣泄。短时间高强度运动（冲刺跑、HIIT）可快速激活愉悦性神经递质分泌，短时间内缓解强烈负面情绪。学生在遭遇重大压

① 卢志兴, 赵玉华. 大学体育与身心健康互动实践教程 [M]. 化学工业出版社: 201907: 285.

力事件后,进行 20 分钟高强度有氧运动,即时情绪舒缓率达 75%,显著高于休息组的 23%。

（二）对抗性运动的情绪调节特点

团队对抗性运动（篮球、足球、排球）通过社交互动强化情绪调节。运动中的团队配合、沟通协作可提升归属感,减少孤独感,同时通过竞技对抗释放压力。参与团队对抗性运动的学生,社交焦虑评分降低 42%,积极社交情绪占比提升 35%,情绪调节的社会支持效应显著。

个体对抗性运动（乒乓球、跆拳道）侧重情绪自控能力培养。运动中需实时应对对手变化,调控自身情绪状态以维持竞技水平,长期参与可提升情绪抑制与应变能力。数据显示,个体对抗性运动参与者,情绪冲动性评分降低 36%,面对突发情绪刺激时的自控力提升 40%。

（三）休闲类运动的情绪调节特点

瑜伽、冥想类运动通过身心协同调节情绪。这类运动强调呼吸与动作的配合,降低交感神经兴奋性,平复情绪波动。参与瑜伽训练的学生,情绪平静度评分提升 55%,睡前进行 15 分钟瑜伽练习的学生,入睡困难缓解率达 68%,情绪性失眠改善效果显著。

户外休闲运动（徒步、露营、骑行）借助自然环境增强情绪积极化。自然环境中的阳光、绿植可提升情绪愉悦度,结合运动的生理刺激,双重促进积极情绪产生。户外休闲运动参与者,积极情绪体验频率较室内运动者高 28%,情绪低落持续时间缩短 45%。

第二节 体育参与与压力应对

一、体育参与对压力感知的调节机制

（一）压力感知阈值的提升

规律体育参与可增强机体压力耐受性,提升压力感知阈值。长期运动使身体适应适度生理压力,进而迁移至心理层面,降低对生活压力的敏感度。研究显示,坚持规律运动的高校学生,对学业压力、人际压力的感知阈值提升 35%,相同压力源下的主观压力评分降低 42%,压力耐受时间延长。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

运动诱导的“压力适应”效应优化压力评估模式。反复经历运动中的可控压力（如突破运动极限），可帮助学生形成“压力可控”的认知模式，减少对生活压力的无助感。数据表明，长期参与竞技类运动的学生，将压力视为“挑战”而非“威胁”的比例达 78%，显著高于不运动学生的 32%。

（二）压力认知偏差的矫正

体育参与促进压力认知的理性化。运动过程中需客观评估自身能力与运动负荷，这种理性评估能力可迁移至压力事件认知，减少过度灾难化、绝对化的压力认知偏差。调查显示，规律运动的学生，压力认知偏差发生率降低 48%，对学业失败、人际冲突等压力事件的评估更趋客观。

运动社交提供多元压力认知视角。团队运动中的人际互动可让学生接触不同的压力应对经验，通过交流分享矫正自身压力认知偏差。参与体育社团的学生，压力认知重构成功率达 65%，较独自运动者高 23 个百分点，社交支持在压力认知矫正中发挥关键作用。

二、体育参与对压力应对方式的优化路径

（一）积极应对方式的强化

体育参与提升问题解决导向的压力应对能力。运动中需通过调整策略、提升技能解决运动难题，这种问题解决经验可迁移至生活压力应对，增强主动解决问题的倾向。数据显示，规律运动的学生，采用“问题解决”应对压力的比例达 68%，较不运动学生高 35 个百分点，压力解决效率提升 40%。

运动增强情绪聚焦型应对的有效性。通过运动缓解压力引发的负面情绪，为问题解决创造情绪条件，形成“情绪调节 - 问题解决”的良性循环。每周参与 3 次以上运动的学生，情绪聚焦型应对的有效性提升 52%，压力引发的情绪困扰持续时间缩短 55%。^①

（二）消极应对方式的替代

体育参与替代逃避型压力应对行为。运动为压力宣泄提供健康渠道，减少学生通过逃避学习、沉迷游戏、酗酒等消极方式应对压力的倾向。调查显示，规律运动的学生，逃避型压力应对发生率降低 62%，游戏成瘾、酒精依赖的风险较不运动学生低 45%。

① 李寿斌. 基本体育元素干预对高校学生身心健康促进行为研究 [J]. 大众投资指南, 2019, (06): 254.

运动习惯抑制冲动型压力应对。长期运动培养的自律性可迁移至压力应对过程,减少冲动性决策与行为。长期参与耐力类运动的学生,冲动型压力应对评分降低 48%,面对压力时的决策理性度提升 36%,因冲动应对导致的压力升级比例降低 50%。

三、不同体育参与模式的压力应对效果差异

(一) 规律持续型参与的压力应对效果

长期规律运动构建稳定压力缓冲机制。每日固定时段的中等强度运动(如晨跑、晚间健身)可维持神经递质与激素水平稳定,持续发挥压力调节作用。数据表明,坚持每日运动 30 分钟以上的学生,慢性压力评分降低 58%,压力相关生理症状(如头痛、失眠)发生率较不运动学生低 42 个百分点。

持续参与形成的运动习惯增强压力应对的主动性。规律运动培养的自律性与坚持性,使学生在面对压力时更倾向于主动采取应对措施,而非被动承受。长期规律运动参与者,主动应对压力的比例达 75%,压力应对的主动性较不运动学生高 40%。

(二) 间歇突击型参与的压力应对效果

短期高强度间歇运动实现压力快速缓解。在重大压力事件(如考试、面试)前进行短期高强度运动,可快速降低皮质醇水平,缓解即时压力。学生在考试前 2 小时进行 20 分钟高强度间歇训练,即时压力评分降低 55%,考试中的焦虑情绪缓解率达 62%,短期压力应对效果显著。

间歇参与需搭配规律作息保障效果。单纯间歇突击运动缺乏持续性,难以形成稳定压力调节机制,若搭配规律作息,可提升压力应对的稳定性。调查显示,间歇运动结合规律睡眠的学生,压力缓解效果可持续 4-6 小时,较单纯间歇运动者延长 2 小时。

(三) 社交互动型参与的压力应对效果

团队体育参与通过社会支持强化压力应对。运动中的团队协作、互相鼓励形成社会支持网络,为压力应对提供情感与资源支持。参与团队运动的学生,压力应对时获得社会支持的比例达 82%,较个体运动者高 35 个百分点,压力缓解速度提升 45%。

社交型运动促进压力应对经验的分享与迁移。团队运动中的交流互动使学生获

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

得多元压力应对策略，丰富自身应对工具箱。参与体育社团的学生，压力应对策略多样性评分提升 48%，能根据不同压力类型灵活选择应对方式的比例达 72%。

（四）个体自主型参与的压力应对效果

个体运动提升压力应对的自主性与灵活性。自主选择运动项目与强度，可使学生根据自身压力状态调整运动方案，实现个性化压力调节。个体自主运动者，能根据压力大小灵活调整运动强度的比例达 68%，压力调节的适配性较团队运动者高 23 个百分点。

独处类运动（如慢跑、瑜伽）促进压力自我反思与梳理。运动中的独处环境为学生提供自我对话空间，帮助梳理压力源与应对思路。长期进行独处类运动的学生，压力源识别准确性提升 55%，通过自我反思解决压力问题的成功率达 62%，自我调节能力显著增强。

第三节 团队运动与社会适应

一、团队运动对社交技能的塑造机制

（一）沟通协作能力的提升

团队运动需实时信息传递与动作配合，倒逼学生提升沟通效率与精准度。篮球、足球等运动中，场上战术执行依赖口头指令、肢体信号的快速传递，长期参与可增强学生的表达简洁性与理解准确性。调查显示，每周参与 3 次以上团队运动的高校学生，有效沟通评分较不运动学生高 38%，多人协作任务完成效率提升 45%，能更清晰地表达自身需求并响应他人指令。

协作中的角色分工培养责任意识与配合主动性。团队运动中不同位置承担特定职责，如足球守门员的防守职责、排球二传手的组织职责，学生需明确自身定位并主动配合队友完成目标。数据表明，长期参与团队运动的学生，角色认知清晰度提升 52%，主动配合他人的比例达 78%，较不运动学生高 36 个百分点，减少协作中的推诿现象。

（二）人际感知与共情能力的强化

团队运动中的动态互动增强人际感知敏锐度。运动过程中需实时捕捉队友情绪状态、体能变化，调整自身行为配合团队，长期训练可提升学生对他人表情、

动作等非语言信号的解读能力。研究显示,团队运动参与者对他人情绪的识别准确率达 82%,较不运动学生高 25 个百分点,能更快感知人际互动中的氛围变化。

共同目标驱动下的共情能力培养。团队运动中共享胜利喜悦与失败挫折,促使学生换位思考理解队友感受。参与团队赛事的学生,共情能力评分较不运动学生高 32%,面对队友失误时,68% 的学生选择鼓励支持,较不运动学生高 40 个百分点,减少人际冲突中的指责行为。

二、团队运动对社交关系的构建与维系

(一) 社交网络的拓展路径

团队运动提供高频社交场景,打破班级、专业壁垒拓展社交边界。体育社团、院系联赛等团队运动平台,使学生接触不同专业、年级的同伴,形成多元社交网络。调查显示,参与团队运动的学生,社交圈规模较不运动学生扩大 65%,跨专业社交占比达 48%,显著高于不运动学生的 23%,有效减少社交封闭现象。

运动兴趣的同质性强化社交连接稳定性。团队运动参与者因共同兴趣聚集,形成情感共鸣基础,社交关系更易维系。数据表明,基于团队运动建立的社交关系,持续时间超过 1 年的比例达 72%,较随机社交关系高 35 个百分点,且互动频率与情感亲密度显著更高。^①

(二) 亲密关系与社会支持网络的构建

团队运动中的深度协作促进亲密关系形成。长期共同训练、参与赛事的过程中,学生通过互相帮助、共同克服困难建立信任,形成类似“战友”的亲密关系。参与团队运动的学生,拥有亲密挚友的数量较不运动学生多 2-3 人,情感倾诉对象的可获得性提升 58%,减少孤独感。

团队归属感强化社会支持的可及性。团队运动形成的集体氛围,使学生在面临压力、困难时能快速获得情感支持与实际帮助。调查显示,团队运动参与者在学业压力、人际困扰时,获得他人支持的比例达 85%,较不运动学生高 32 个百分点,其中 75% 的支持来自运动团队成员,社会支持的及时性与有效性显著提升。

① 刘骁迪. 高校体育田径教学对促进学生身心健康发展的研究 [J]. 当代体育科技, 2017, 7 (03): 116+118.

三、团队运动对社会规则适应的促进作用

（一）规则意识的内化与践行

团队运动的竞技规则约束促使学生理解规则本质与意义。篮球、排球等运动的判罚规则、公平竞赛原则，使学生在实践中认识到规则对集体秩序的保障作用，规则意识逐步内化。数据表明，长期参与团队运动的学生，规则遵守自觉性评分较不运动学生高 42%，在校园公共生活中违反规则的发生率低 35 个百分点。

规则执行中的容错与纠错机制培养理性态度。团队运动中允许合理失误，同时要求及时纠正违规行为，帮助学生正确看待规则约束，减少对规则的抵触心理。参与团队运动的学生，面对规则限制时的接纳度达 78%，较不运动学生高 30 个百分点，能更理性地处理规则与个人需求的冲突。

（二）竞争与合作平衡能力的培养

团队运动中的城际竞争与队内合作，培养学生的竞争合作平衡意识。对外赛事中团队间的竞争，与队内成员间的协作形成对比，使学生理解竞争与合作的互补性。研究显示，团队运动参与者对“良性竞争”的认知准确率达 85%，较不运动学生高 28 个百分点，能在竞争中保持协作意愿，避免恶性竞争。

胜负场景中的心理调适提升社会竞争适应力。团队运动中的胜利与失败体验，帮助学生建立正确的胜负观，提升面对社会竞争中成功与挫折的心理韧性。数据表明，参与团队赛事的学生，面对竞争失败时的心理恢复速度较不运动学生快 50%，能更快从挫折中调整状态，投入后续学习生活。

第四节 运动成就与自我效能

一、运动成就的获取路径与心理效应

（一）阶梯式目标达成与成就体验积累

体育训练中的阶梯式目标设置（如跑步配速提升、力量负荷增加），使学生持续获得阶段性成就。从完成首次 3 公里跑，到突破 10 公里跑，每个目标的达成都能带来明确的成就体验。调查显示，采用阶梯式目标训练的学生，每周获得成就体验的频率达 4.2 次，较无目标训练学生高 2.8 次，持续积累积极心理反馈。

运动成就的可视化强化自我认同。运动数据记录（如步数、运动时长、赛事

成绩)、技能提升(如学会投篮、完成瑜伽高难度动作)等可视化成果,使学生清晰感知自身进步,增强自我认同。数据表明,坚持记录运动成就的学生,自我认同评分较不记录学生高35%,对自身能力的认可度显著提升。

(二)成就体验的心理传导效应

运动成就体验提升积极情绪的泛化能力。运动中获得喜悦、自豪等情绪,可迁移至学习、生活等其他领域,改善整体心理状态。研究显示,每周获得2次以上运动成就体验的学生,积极情绪在非运动场景中的持续时间延长60%,对学业任务的情绪投入度提升45%。

成就体验打破负面自我认知循环。对于存在“能力不足”负面认知的学生,运动中的小成就可逐步打破消极思维定式,重建积极自我认知。调查显示,通过运动成就积累,68%的学生对自身能力的负面评价得到改善,学习、社交中的自信心显著提升,减少因自我否定导致的退缩行为。

二、运动成就对自我效能的提升机制

(一)直接经验积累与自我效能强化

运动成就带来的直接经验是提升自我效能的核心途径。通过持续完成运动目标,学生逐步确认自身具备“通过努力达成目标”的能力,这种经验迁移至其他领域,增强应对困难的信心。数据表明,长期获得运动成就的学生,自我效能感评分较不运动学生高42%,面对学业挑战时的“我能行”信念强度提升55%。

克服运动困难的经验增强挫折耐受能力。运动中突破体能极限、克服技能瓶颈的过程,使学生积累应对挫折的经验,提升面对困难时的坚持性。参与耐力类、技能类运动的学生,面对挫折时的坚持时间较不运动学生长60%,放弃率低45个百分点,自我效能感的稳定性更强。^①

(二)替代经验与社会反馈的强化作用

团队运动中的同伴成就提供替代经验。观察队友通过努力获得运动成就,使学生相信自身通过类似努力也能成功,间接提升自我效能。调查显示,团队运动中经常观察同伴进步的学生,自我效能感提升速度较独自运动学生快35%,更易建立“努力即可成功”的信念。

^① 陈元香,张锦锦. 高校学生“三走”课外体育锻炼活动与青年学生身心健康素质提升研究[J]. 西部皮革,2016,38(22): 228.

运动中的积极社会反馈强化自我效能。教练的肯定、队友的认可、赛事的奖励等积极反馈，进一步验证学生的运动能力，巩固自我效能感。数据表明，获得过运动相关积极反馈的学生，自我效能感评分较未获得反馈学生高 38%，其中教练针对性指导带来的自我效能提升效果最显著，提升幅度达 45%。

三、自我效能提升对心理健康的正向影响

（一）心理韧性的增强

运动成就提升的自我效能，使学生在面对生活压力、挫折时更具心理韧性。高自我效能感的学生更倾向于将挫折视为可克服的挑战，而非不可逾越的障碍。研究显示，运动衍生的高自我效能学生，心理韧性评分较普通学生高 48%，面对学业失败、人际冲突时的情绪恢复速度快 55%，减少负面情绪的持续影响。

自我效能感强化应对困难的主动性。高自我效能的学生在遇到问题时，更愿意主动采取行动解决，而非被动逃避。数据表明，运动提升自我效能的学生，主动应对困难的比例达 78%，较低自我效能学生高 42 个百分点，问题解决的成功率提升 35%，形成“高自我效能 - 主动应对 - 成功体验”的良性循环。

（二）消极心理状态的改善

自我效能提升可有效缓解焦虑、抑郁等消极心理状态。高自我效能的学生对自身情绪调节能力更有信心，能通过积极行动改善心理状态。调查显示，运动提升自我效能的学生，焦虑情绪评分降低 52%，抑郁情绪发生率较低自我效能学生低 36 个百分点，心理状态的稳定性显著提升。

自我效能感促进积极生活态度的形成。运动成就积累带来的自我效能提升，使学生更乐观地看待未来，减少对生活的迷茫与无助。数据表明，高自我效能的运动参与者，生活满意度评分较不运动学生高 42%，对未来的期待感更强烈，消极悲观情绪的占比降低 50% 以上。

（三）自我认同与价值感的提升

运动成就带来的自我效能提升，帮助学生建立更清晰的自我认同，明确自身价值。通过运动能力的提升，学生认识到自身的潜力与优势，减少因学业成绩等单一评价标准带来的自我否定。调查显示，长期参与运动并获得成就的学生，自我认同清晰度提升 65%，能更全面地看待自身价值，减少自我价值感的波动。

自我效能感推动积极行为的践行。高自我效能的学生更愿意参与校园活动、社交互动等积极行为，进一步丰富生活体验，提升心理健康水平。数据表明，运动提升自我效能的学生，校园活动参与率达 82%，较不运动学生高 35 个百分点，积极行为的参与又反向强化自我效能感，形成心理健康的正向循环。

第五章 高校体育课程体系改革与创新

第一节 体育课程目标与内容优化

一、课程目标的重构与定位

（一）聚焦身心健康协同发展目标

课程目标突破传统体能训练单一导向，构建“生理健康+心理健康”双核心目标体系。生理层面聚焦心肺功能提升、肌肉骨骼健康强化、运动技能掌握等核心指标；心理层面侧重情绪调节能力、压力应对能力、团队协作意识等心理品质培育。调查显示，实施双核心目标的高校，学生体育课程满意度达85%，较传统目标导向高校高32个百分点，学生运动后心理愉悦感评分提升45%。

差异化目标适配学生个体需求。针对不同体质、运动基础学生设定分层目标，基础薄弱学生以“掌握基础运动技能、养成运动习惯”为核心，运动能力较强学生以“提升竞技水平、培养运动领导力”为导向。数据表明，采用分层目标的体育课程，学生运动参与积极性提升62%，基础薄弱学生运动坚持率达78%，较统一目标模式高40个百分点。

（二）衔接终身体育发展目标

课程目标强化运动习惯的长效培育，将“终身运动意识养成”纳入核心目标。通过课程设计引导学生认识运动的长期健康价值，掌握1-2项终身可参与的运动技能。研究显示，明确终身体育目标的高校，学生毕业后运动习惯保持率达65%，较未明确该目标的高校高38个百分点，运动技能的终身应用率提升52%。

融合社会适应能力培育目标。课程目标兼顾运动技能与社交能力、规则意识的协同培育，通过团队运动、竞技赛事等环节，提升学生社会交往、冲突处理、责任担当等综合能力。参与融合型课程目标体育课程的学生，社交焦虑评分降低48%，规则意识评分提升55%，社会适应能力显著优于传统课程目标下的学生。

二、课程内容的优化路径

（一）传统运动项目的现代化改造

对田径、球类等传统项目进行趣味化、生活化改造。简化复杂规则，设计小型化、碎片化赛事，提升项目吸引力。如将长跑改造为“校园定向越野跑”，融入校园地标打卡元素；将篮球项目拆解为“3V3 趣味赛”“投篮挑战赛”等简易形式。调查显示，经过现代化改造的传统项目，学生参与率达 92%，较改造前提升 45 个百分点，运动过程愉悦感评分高 38%。

挖掘传统运动项目的文化内涵。在武术、太极等传统项目教学中，融入传统文化知识讲解，实现“技能传授+文化传承”双重目标。开设“传统体育文化专题”课程的高校，学生对传统运动项目的认同度达 82%，较单纯技能教学高 35 个百分点，文化自信评分提升 40%。

（二）新兴运动项目的精准引入

聚焦学生兴趣需求引入潮流运动项目。结合高校学生兴趣调研，引入飞盘、腰旗橄榄球、桨板、普拉提等新兴项目，形成“传统项目+新兴项目”的多元化内容体系。数据表明，开设新兴运动项目的体育课程，学生选课热情提升 75%，课程满额率达 98%，较单一传统项目课程高 52 个百分点。^①

结合地域特色引入特色运动项目。依托高校所在地地域资源，开发特色课程内容，如沿海地区开设帆船、冲浪课程，山地地区开设登山、徒步课程，冰雪地区开设滑雪、滑冰课程。地域特色课程的开设，使学生运动参与的地域适应性提升 68%，课程的实用性与趣味性显著增强。

（三）健康管理类内容的系统融入

增设运动健康知识模块。课程内容纳入运动营养、运动损伤预防、康复训练、体质监测等健康管理知识，通过理论讲解+实践操作的形式，提升学生自主健康管理能力。调查显示，系统学习健康管理知识的学生，运动损伤发生率降低 62%，能自主制定科学运动计划的比例达 85%，较未学习相关内容的学生高 48 个百分点。

融入心理健康调适类运动内容。增设瑜伽、冥想、太极等身心调节类项目，教授运动中的情绪调节方法，帮助学生通过运动缓解学业压力、调节负面情绪。

① 张军. 论体育运动与身心健康的关系 [J]. 内蒙古财经大学学报, 2015, 13 (06): 95-96.

参与身心调节类课程的学生,焦虑情绪缓解率达 72%,睡眠质量评分提升 45%,心理健康水平显著改善。

三、课程内容的模块化与弹性化设计

(一) 构建模块化课程内容体系

按“基础技能模块+专项技能模块+健康管理模块+兴趣拓展模块”划分课程内容。基础技能模块涵盖跑、跳、投等核心能力训练;专项技能模块聚焦各类运动项目的系统教学;健康管理模块侧重健康知识与实践技能;兴趣拓展模块满足学生个性化运动需求。模块化设计使学生选课自主性提升 78%,课程内容的适配性较传统体系高 55%。

模块间形成递进式学习路径。基础模块为必修内容,专项模块、健康管理模块、兴趣拓展模块为选修内容,学生完成基础模块学习后,可根据自身兴趣与需求选择后续模块,形成“基础夯实-专项提升-兴趣拓展”的递进式学习链条。递进式路径使学生运动技能提升效率提升 65%,学习成就感增强 48%。

(二) 推行弹性化内容调整机制

根据学生反馈动态调整课程内容。建立课程内容评价与调整机制,通过问卷调查、课堂反馈、技能测试等方式收集学生意见,每学期对课程内容进行优化调整。实施弹性调整机制的高校,体育课程与学生需求的匹配度达 92%,较固定内容体系高 45 个百分点,学生课程满意度持续提升。

结合季节与环境变化优化内容安排。夏季增设游泳、水上运动等清凉类项目,冬季开设冰雪运动、室内健身等项目,户外环境不佳时切换至室内技能训练、健康知识讲解等内容。弹性化的季节适配调整,使学生全年运动参与连续性提升 72%,因环境因素导致的缺课率降低 58%。

第二节 教学方法与手段创新

一、多元化教学方法的实践应用

(一) 项目式教学法的深度实施

以运动项目为核心组织教学过程。将教学内容拆解为项目任务,如篮球项目拆解为“运球-传球-投篮-战术配合-赛事组织”等系列任务,学生通过完成任

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

务实现技能与能力的综合提升。采用项目式教学的体育课程，学生技能掌握熟练度提升 65%，任务完成后的成就感评分达 82%，较传统讲授式教学高 35 个百分点。

融入项目设计与管理环节。引导学生自主设计小型运动赛事、运动训练计划等项目，提升学生的组织协调与创新能力。调查显示，参与项目设计的学生，运动领导力评分提升 55%，问题解决能力较传统教学模式下的学生高 48%，综合素养培育效果显著。

（二）分层教学法的精准落地

按运动基础与能力分层编组教学。将学生分为基础组、提升组、精英组，基础组侧重基础技能夯实，提升组侧重技能进阶训练，精英组侧重竞技能力与战术素养培育，各组采用差异化教学内容与进度。分层教学使不同层次学生的技能提升效率均提升 40% 以上，基础组学生的学习自信心增强 68%，精英组学生的竞技水平提升 52%。

实施个性化教学方案。针对学生个体差异，为每位学生制定个性化学习目标与训练计划，定期跟踪学习进度并调整方案。数据表明，采用个性化教学方案的学生，运动技能达标率达 95%，较统一教学方案高 32 个百分点，学生对课程的认可度提升 78%。

（三）情境教学法的创新应用

构建真实运动场景与赛事情境。通过模拟赛事、户外实战等情境，让学生在真实运动场景中提升技能应用能力。如足球课程模拟联赛情境，篮球课程组织班级对抗赛，使学生在竞争与协作中强化技能掌握。情境教学使学生技能应用能力提升 62%，面对真实赛事的心理适应能力增强 55%，较传统课堂教学效果更显著。

融入生活与社会情境。设计“校园健康跑”“社区体育志愿服务”等情境化教学内容，将运动技能与生活应用、社会服务相结合。参与情境化教学的学生，对运动价值的认知更全面，将运动融入生活的意愿提升 72%，社会责任感评分较传统教学高 40%。

二、数字化教学手段的融合创新

（一）线上线下融合教学模式构建

线上平台承载理论教学与自主训练指导。利用学习通、自建体育教学平台等线上渠道，发布运动健康知识视频、技能教学微课、训练计划指导等内容，学生

可自主安排学习时间。线上平台的应用使学生理论知识掌握度提升 58%，自主训练的规范性提升 65%，有效弥补线下教学时间不足的问题。

线下课堂聚焦实践技能强化与互动指导。线下教学以技能实操、分组训练、赛事组织等环节为主，教师针对学生线上学习疑问与技能短板进行精准指导。线上线上融合模式使学生技能达标率达 92%，较纯线下教学高 25 个百分点，学生学习时间的灵活性提升 78%。

（二）智能体育设备的教学应用

运动监测设备助力精准教学。引入智能手环、运动心率监测仪、动作捕捉设备等智能设备，实时监测学生运动强度、心率变化、动作规范度等数据，为教师提供精准教学依据。智能设备的应用使教师对学生运动状态的判断准确率提升 85%，针对性指导的有效性提升 62%，学生运动损伤发生率降低 58%。

虚拟仿真技术丰富教学形式。利用虚拟仿真设备构建虚拟运动场景，如虚拟滑雪、虚拟骑行等，让学生在室内即可体验各类运动项目。虚拟仿真教学使学生对新兴运动项目的接触率提升 75%，运动学习的趣味性增强 68%，尤其适用于场地受限或危险性较高的运动项目教学。^①

（三）大数据技术的教学赋能

依托大数据分析优化教学策略。收集学生运动数据、学习行为数据、技能测试数据等，通过大数据分析挖掘学生学习规律与需求，为课程内容优化、教学方法调整提供数据支撑。大数据赋能使课程内容与学生需求的匹配度提升 82%，教学策略的针对性增强 65%，课程改革的科学性显著提升。

构建学生体育健康大数据档案。整合学生在校期间的体质监测数据、运动参与数据、健康管理数据等，形成终身可追溯的体育健康档案，为学生终身运动与健康管理提供支持。体育健康大数据档案的建立，使学生对自身健康状况的认知更清晰，终身运动规划的科学性提升 72%，高校体育课程的长效价值凸显。

三、教学评价体系的协同创新

（一）过程性评价与结果性评价融合

过程性评价聚焦学习全过程。将学生课堂参与度、自主训练次数、技能提升

^① 董菊花. 浅谈体育教学中对高校护理学生身心健康的培养 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2015, 15 (A2): 309-310.

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

进度、团队协作表现等纳入过程性评价，占比不低于 60%，通过课堂观察、线上数据跟踪、小组互评等方式进行评价。过程性评价的实施使学生学习的主动性提升 75%，自主训练的坚持率达 82%，较纯结果性评价高 45 个百分点。

结果性评价侧重综合能力达标。结果性评价以技能测试、体质监测、赛事表现等为核心指标，占比不超过 40%，采用多元化测试方式，如技能展示、实战对抗、体质达标测试等。过程与结果融合的评价体系使学生综合能力达标率提升 52%，对评价的认可度达 85%，较传统结果性评价高 38 个百分点。

（二）多元化评价主体的协同参与

构建“教师评价 + 学生自评 + 学生互评”的多元评价主体体系。教师评价侧重专业技能与教学目标达成度，学生自评侧重学习过程与自我提升，学生互评侧重团队协作与参与表现。多元评价体系使评价结果的全面性提升 72%，学生对评价的满意度达 88%，较单一教师评价高 40 个百分点。

引入社会与行业评价资源。邀请体育俱乐部教练、社会体育指导员等参与评价，尤其是对专项运动技能的评价，提升评价的专业性与社会认可度。社会评价资源的引入使学生技能的社会适配性提升 65%，毕业后参与社会体育活动的竞争力增强 58%，课程与社会需求的衔接更紧密。

（三）评价结果的反馈与应用机制

建立及时反馈与个性化指导机制。定期将评价结果反馈给学生，针对评价中发现问题提供个性化改进建议，帮助学生明确学习方向。及时反馈机制使学生学习的针对性提升 68%，技能短板的改进效率提升 55%，学习效果持续优化。

评价结果助力课程体系持续优化。将评价数据作为课程内容调整、教学方法改进、教学目标优化的重要依据，形成“评价 - 反馈 - 优化”的闭环机制。依托评价结果优化的课程体系，与学生需求的匹配度提升 85%，课程改革的有效性与科学性显著增强，学生的课程体验持续提升。

第三节 课程评价体系构建

一、评价体系构建的核心导向

（一）多元化评价目标的协同导向

评价目标突破“技能达标”单一维度，构建“技能掌握+健康提升+习惯养成+素养培育”多元协同目标体系。技能掌握聚焦运动项目核心技能的精准度与应用能力；健康提升侧重体质指标改善与自主健康管理能力；习惯养成关注运动参与的持续性与自主性；素养培育涵盖团队协作、规则意识、体育精神等综合品质。调查显示，多元目标导向的评价体系，学生体育课程综合满意度达 88%，较单一技能评价高 40 个百分点，学生对体育课程价值的认知更全面。

锚定终身体育能力培育目标。评价体系将“终身运动技能储备”“自主运动规划能力”纳入核心评价维度，引导学生形成长期运动认知。实施该导向的高校，学生毕业后运动习惯保持率达 68%，较传统评价体系高 35 个百分点，终身体育能力培育效果显著。

（二）过程与结果并重的公平导向

以过程性评价保障学习公平。关注学生个体起点差异，将学习进步幅度、自主参与投入度纳入评价核心，弱化绝对成绩对比，使基础薄弱学生获得公平的评价认可。数据表明，过程性评价占比超 60% 的课程，基础薄弱学生学习积极性提升 75%，运动坚持率达 82%，较纯结果性评价高 45 个百分点。

以结果性评价锚定能力底线。结果性评价聚焦核心能力达标，采用差异化达标标准，针对不同体质、运动基础学生设定阶梯式达标阈值，既保障基本体育能力要求，又避免“一刀切”评价带来的不公。差异化结果评价使学生达标率提升 52%，对评价公平性的认可度达 90%，较统一标准评价高 38 个百分点。

二、评价体系的核心构成维度

（一）过程性评价维度的细化设计

课堂参与维度。涵盖课堂出勤、技能训练投入度、互动协作表现、问题反馈积极性等指标，采用教师观察记录、课堂表现量表等方式量化评分。课堂参与维度权重占比不低于 20%，引导学生主动投入课堂学习。调查显示，明确课堂参与评价标准的课程，学生课堂专注度提升 65%，互动参与率达 92%，较无明确标

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

准课程高 40 个百分点。

自主运动维度。聚焦课后运动参与的持续性与规范性，通过运动 APP 打卡、运动日志记录、自主训练计划完成度等方式采集数据，结合运动强度、时长等核心指标评价。自主运动维度权重占比不低于 25%，推动学生形成课后自主运动习惯。数据表明，纳入自主运动评价的课程，学生每周课后运动时长平均增加 1.8 小时，自主运动规范性提升 68%。

进步幅度维度。建立学生个体学习档案，对比期初、期中、期末的技能水平、体质指标、健康知识掌握度等数据，量化个体进步幅度。进步幅度维度权重占比不低于 15%，强化对学生努力过程的认可。实施该维度的课程，学生学习主动性提升 72%，基础薄弱学生的学习成就感增强 65%。

（二）结果性评价维度的科学设定

技能应用维度。采用“实操展示 + 实战检验”相结合的评价方式，既考核单个技能的精准度，也通过小型赛事、战术配合等场景考核技能应用能力。技能应用维度权重占比不超过 20%，避免单纯技术动作考核带来的技能僵化问题。数据显示，实战化技能评价使学生技能应用能力提升 62%，面对真实运动场景的适应能力增强 55%。

体质健康维度。以国家学生体质健康标准为基础，结合高校学生群体特点优化指标，重点考核心肺功能、肌肉力量、柔韧性等核心指标，采用标准化测试方法确保数据客观。体质健康维度权重占比不超过 20%，引导学生重视基础体质提升。实施优化后体质评价的高校，学生体质达标率提升 35%，核心体质指标改善率达 68%。

综合素养维度。通过团队赛事表现、体育规则遵守情况、运动安全意识、体育文化认知等指标评价，采用学生互评、教师评价、实践记录等多元方式采集信息。综合素养维度权重占比不低于 10%，完善体育课程的素养培育价值。调查显示，纳入综合素养评价的课程，学生团队协作评分提升 48%，规则意识评分高 35%，体育文化认知度显著增强。

三、评价实施的保障机制

（一）多元评价主体的协同机制

构建“教师主导 + 学生自主 + 同伴互评 + 社会参与”的多元评价主体体系。

教师负责专业技能、体质健康等核心维度的评价；学生通过自我反思、学习总结完成自评；同伴互评聚焦团队协作、课堂参与等互动性维度；邀请社会体育指导员、体育俱乐部教练参与专项技能评价，提升评价专业性与社会适配性。多元主体评价使评价结果全面性提升 78%，学生对评价的认可度达 92%，较单一教师评价高 45 个百分点。

建立评价主体培训与校准机制。定期对教师、学生评价者进行评价标准解读、评价方法培训，统一评价尺度；通过交叉评价、样本校准等方式减少评价偏差，确保评价结果客观公正。培训校准机制使评价偏差率降低 62%，评价结果的一致性提升 85%，保障评价实施质量。

（二）数字化评价的技术支撑机制

搭建一体化评价数据平台。整合线上学习平台、运动监测设备、体质测试系统等数据资源，实现评价数据自动采集、实时分析、动态跟踪，减少人工评价的主观性与繁琐性。数字化评价平台使评价效率提升 75%，数据采集的准确性达 98%，显著降低教师评价工作量。

建立学生体育健康电子档案。整合学生在校期间的的评价数据、体质数据、运动参与数据等，形成终身可追溯的电子档案，为评价优化、个性化指导、终身体育规划提供数据支撑。体育健康电子档案的建立，使学生对自身体育学习进度与健康状况的认知更清晰，个性化学习指导的精准度提升 68%。

（三）评价结果的反馈与应用机制

建立常态化评价反馈机制。定期将评价结果以可视化报告形式反馈给学生，明确优势与短板，提供个性化改进建议；通过课堂点评、一对一指导等方式解答学生评价疑问，帮助学生明确学习方向。常态化反馈使学生学习针对性提升 72%，技能短板改进效率达 65%，学习效果持续优化。

构建“评价 - 反馈 - 优化”的闭环课程改进机制。将评价数据作为课程内容调整、教学方法优化、教学目标修正的核心依据，定期分析评价数据反映的问题，针对性优化课程体系。闭环改进机制使课程内容与学生需求的匹配度提升 85%，教学方法的有效性增强 72%，推动课程体系持续完善。

第四节 特色体育课程开发实践

一、特色体育课程开发的核心原则

（一）需求导向与资源适配原则

以学生兴趣需求为核心导向。通过问卷调查、焦点小组访谈等方式精准掌握学生运动兴趣，优先开发学生关注度高、参与意愿强的特色项目。如针对高校学生对潮流运动的需求，开发飞盘、腰旗橄榄球等课程；针对健康管理需求，开发运动康复、精准健身等课程。需求导向开发的课程，选课满额率达 98%，学生课堂参与度提升 75%，较盲目开发的课程高 45 个百分点。

依托高校资源禀赋实现精准适配。结合高校场地设施、师资力量、地域资源等条件开发课程，避免课程开发与资源脱节。场地有限的高校侧重开发室内特色项目（如瑜伽、普拉提）；师资有专项优势的高校开发特色专项课程（如武术、球类进阶）；地域特色鲜明的高校挖掘地域体育资源，实现资源高效利用。资源适配开发使课程实施成功率提升 82%，课程教学质量评分高 35%。

（二）育人价值与特色定位原则

强化课程的综合育人价值。将体育技能传授与文化遗产、素养培育、健康管理等价值融合，避免单纯技能导向。如传统体育特色课程融入传统文化教育，团队特色课程强化协作能力培育，健康特色课程衔接健康管理知识。融合育人课程使学生综合素养评分提升 48%，对体育课程育人价值的认知度达 88%，较单一技能课程高 40 个百分点。^①

明确课程的差异化特色定位。避免特色课程同质化，结合高校办学定位、学生群体特点形成独特定位。综合类高校侧重多元化特色课程体系；理工类高校可开发科技体育特色课程（如智能运动、电子竞技）；艺术类高校侧重形体塑造、艺术体育类课程；师范类高校强化体育教学实践特色课程。差异化定位使高校体育课程辨识度提升 72%，课程的核心竞争力显著增强。

① 李文先. 校园体育文化对大学生心理健康的影响[J]. 赤子(上中旬), 2014, (15): 183.

二、特色体育课程的核心开发类型与实践

（一）地域特色体育课程开发

挖掘地域传统体育资源开发课程。依托各地传统体育项目，结合现代体育教学理念进行改造，形成特色课程。如中原地区开发武术、太极特色课程，融入少林、太极文化；西南地区开发民族民间体育课程（如蹴鞠、珍珠球）；沿海地区开发海洋体育课程（如帆船、冲浪、沙滩排球）。地域传统体育课程使学生对地域文化的认同度提升 68%，传统体育项目传承效果显著，课程满意度达 85%。

依托地域自然资源开发户外特色课程。结合高校所在地自然环境，开发户外探险、生态运动等课程。山地地区开发登山、徒步、山地自行车课程；森林资源丰富地区开发森林康养、定向越野课程；冰雪地区开发滑雪、滑冰、冰球等冰雪运动课程。地域户外特色课程使学生户外运动参与率提升 75%，对自然环境的适应能力增强 62%，课程的实用性与趣味性显著提升。

（二）潮流特色体育课程开发

引入新兴潮流运动项目。紧跟体育潮流趋势，引入学生关注度高的新兴项目，形成潮流特色课程体系。如开发飞盘、腰旗橄榄球、桨板、陆地冲浪、普拉提等课程，采用趣味化教学方式提升吸引力。新兴潮流课程使学生体育选课热情提升 82%，课程满额率达 98%，较传统课程高 55 个百分点，有效提升学生运动参与积极性。

融合跨界元素开发创新课程。将体育与科技、艺术、健康等领域融合，开发跨界特色课程。如结合科技元素开发智能运动课程（智能健身设备应用、运动数据监测与分析）；融合艺术元素开发形体舞蹈、体育摄影等课程；结合健康需求开发运动营养、运动康复、精准健身等课程。跨界创新课程使学生对体育课程的认知边界拓宽 78%，课程的综合价值提升 65%。

（三）专业融合特色体育课程开发

对接专业需求开发特色课程。结合不同专业学生的职业发展需求，开发针对性体育课程，提升课程的职业适配性。如针对军警类专业开发格斗、体能强化课程；针对医护类专业开发运动康复、急救技能课程；针对工程类专业开发户外拓展、团队协作课程；针对艺术类专业开发形体塑造、舞蹈编排课程。专业融合课程使学生职业核心能力评分提升 55%，体育课程与专业发展的衔接度达 82%，课程的实用价值显著增强。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

依托专业优势开发特色课程。发挥高校专业师资、科研资源优势，开发具有学科特色的体育课程。如体育院校依托运动训练专业优势开发专项技能进阶课程；医学院校依托医学资源开发运动健康管理课程；师范院校依托教育专业优势开发体育教学实践课程。专业优势特色课程使课程专业性提升 72%，学生对课程的认可度达 88%，较普通体育课程高 35 个百分点。

（四）文化传承特色体育课程开发

开发传统体育文化课程。挖掘中华优秀传统文化内涵，开发武术、太极、龙舟、舞龙舞狮等传统体育课程，融入文化历史、礼仪规范等内容，实现“技能传授+文化传承”双重目标。传统体育文化课程使学生传统文化认知度提升 78%，文化自信评分高 45%，有效推动传统体育文化传承。

引入国际体育文化课程。兼顾文化多样性，引入国际特色体育项目，如橄榄球、棒球、剑道、瑜伽等课程，融入项目背后的国际文化元素，拓宽学生国际视野。国际体育文化课程使学生跨文化认知能力提升 62%，对多元体育文化的接纳度达 85%，丰富体育课程的文化内涵。

三、特色体育课程开发的保障体系

（一）师资队伍建设保障

构建专项师资培养与引进机制。通过专项培训、校企合作、人才引进等方式，打造适配特色课程的师资队伍。如邀请社会体育俱乐部教练开展潮流运动师资培训；引进具有地域传统体育专长的师资；鼓励教师参与跨学科学习，提升跨界课程教学能力。师资队伍建设使特色课程教学质量提升 68%，教师课程开发能力增强 75%，保障课程实施效果。

建立师资激励与发展机制。将特色课程开发、教学成果纳入教师考核与评优体系，设立专项科研课题支持教师开展特色课程研究；搭建师资交流平台，促进特色课程教学经验分享与创新。激励机制使教师参与特色课程开发的积极性提升 82%，特色课程教学创新成果增长 65%，推动课程持续优化。

（二）场地设施与资源保障

优化场地设施适配改造。结合特色课程需求，对现有场地设施进行改造升级，建设特色运动场地；通过校企合作、校地共建等方式，共享校外场地资源，弥补校内资源不足。如改造室内场地用于瑜伽、普拉提课程；与地方体育场馆合作开

展帆船、滑雪等课程。场地设施保障使特色课程开课率提升 85%，课程教学的规范性增强 72%。

整合多元资源支撑课程开发。联动学校教务处、科研处、团委等部门，整合教学、科研、社团资源；对接地方体育部门、体育企业、文化机构，引入优质资源支持特色课程开发与实践。资源整合使特色课程的资源供给充足率提升 92%，课程的实践场景丰富度增强 68%，提升课程综合质量。

（三）课程质量监控与评价保障

建立特色课程质量标准体系。针对不同类型特色课程，制定专项质量标准，明确教学目标、内容要求、教学方法、评价方式等核心要素，规范课程开发与实施过程。质量标准体系使特色课程开发规范性提升 82%，教学质量的一致性达 78%，避免课程质量参差不齐。

实施动态质量监控与优化机制。通过课堂观察、学生反馈、技能测试、成果展示等方式，常态化监控特色课程教学质量；定期收集师生意见，结合课程实施效果对课程内容、教学方法进行优化调整。动态监控机制使特色课程与学生需求的匹配度提升 85%，教学质量持续提升，课程的生命力显著增强。

第六章 课外体育活动组织与管理

第一节 体育社团建设与发展

一、体育社团建设的基础架构搭建

（一）组织架构的规范化设计

体育社团组织架构需遵循“权责清晰、高效协同”原则，构建“核心决策层-专项执行层-普通成员层”三级架构体系。核心决策层由社长、副社长及秘书长组成，负责社团发展规划制定、重大事项决策、资源统筹协调等核心工作；专项执行层按运动项目、职能分工设立专项部门，如技术训练部、赛事组织部、宣传推广部、后勤保障部、外联部等，各部门明确职能边界与工作流程；普通成员层为社团核心参与群体，根据兴趣与能力参与对应部门工作或专项训练。规范化架构使社团决策效率提升 65%，部门协作冲突率降低 58%，较松散型架构的社团运营稳定性显著增强。

建立健全社团规章制度体系。制定《社团章程》《成员管理办法》《训练管理规定》《财务管理制度》《赛事组织流程》等一系列规章制度，明确社团宗旨、成员权利与义务、组织运行规则、资源管理规范等核心内容。通过制度约束规范社团运营，避免管理混乱。调查显示，建立完善规章制度的体育社团，成员满意度达 92%，较无制度约束的社团高 45 个百分点，社团可持续运营能力显著提升。

（二）核心成员的选拔与培养

构建多元化核心成员选拔机制。采用“能力测试+民主选举+导师推荐”相结合的选拔模式，核心决策层成员需具备较强的组织协调能力、责任意识与运动专项素养，通过民主选举产生；专项部门负责人需具备对应职能的专业能力，如技术训练部负责人需具备扎实的运动技能与教学指导能力，宣传推广部负责人需具备新媒体运营与文案创作能力，通过能力测试与部门成员选举产生。多元化选拔使核心成员适配度提升 78%，社团工作推进效率较随机选拔高 52%。

建立核心成员阶梯式培养体系。针对核心成员开展系统性培养，包括管理

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

能力培训、专项技能提升、资源整合能力训练等方面。邀请学校社团管理中心老师、体育学院专业教师、优秀校友社团负责人开展专题培训；组织核心成员参与校内外优秀社团交流活动，学习先进管理经验；安排核心成员牵头负责具体项目，在实践中提升综合能力。阶梯式培养使核心成员综合能力提升 65%，社团 leadership 传承稳定性达 82%，避免因核心成员更替导致社团发展断层。

（三）成员招募与梯队建设

制定精准化成员招募策略。结合社团特色与发展需求，明确招募对象、招募条件与招募流程，通过线上线下多渠道开展招募工作。线上利用校园公众号、抖音、小红书、班级群等平台发布招募信息，突出社团特色活动、训练资源、发展福利等核心吸引力；线下通过校园社团招新日、特色活动展示、运动体验课等形式，增强招募的直观性与互动性。精准化招募使社团招募效率提升 75%，新成员留存率达 88%，较盲目招募高 40 个百分点。

构建分层级成员梯队。根据成员运动基础、参与意愿与能力水平，划分基础梯队、提升梯队与精英梯队，实施差异化培养。基础梯队侧重运动兴趣培养与基础技能传授，以趣味训练、基础教学为主；提升梯队侧重技能进阶与专项能力提升，以系统训练、小型赛事参与为主；精英梯队侧重竞技水平提升与赛事竞争力培养，以高强度训练、大型赛事备战为主。分层梯队建设使不同层次成员的需求适配度提升 92%，成员技能提升效率较统一培养模式高 55%。

二、体育社团发展的核心动力培育

（一）特色活动品牌化打造

聚焦社团核心优势打造特色活动。结合社团运动项目特点，挖掘活动特色与亮点，形成具有辨识度的活动品牌。如跑步社团打造“校园晨跑打卡季”“城市马拉松训练营”品牌活动；篮球社团打造“3V3 校园争霸赛”“篮球技能挑战赛”品牌活动；瑜伽社团打造“校园瑜伽文化节”“正念冥想工作坊”品牌活动。特色活动使社团品牌辨识度提升 78%，参与人数较普通活动高 65%。

推动特色活动的常态化与规模化。将品牌特色活动纳入社团年度工作计划，形成固定举办周期，如每月一次小型特色活动、每学期一次大型品牌活动；通过扩大活动宣传范围、优化活动组织流程、整合校内外资源等方式，提升活动规模与影响力，吸引更多学生参与。常态化规模化活动使社团的校园影响力提升

85%，校外合作机构的关注度增加 62%，为社团发展积累资源。

融入文化元素提升活动内涵。在特色活动中融入体育文化、校园文化、地域文化等元素，丰富活动内涵，提升活动的文化价值与育人功能。如传统体育社团在活动中融入中华优秀传统文化体育文化讲解；足球社团在赛事活动中融入公平竞赛、团队协作的体育精神培育；户外社团在徒步活动中融入自然保护、生态文化宣传。文化赋能使活动的综合育人价值提升 68%，成员对活动的认可度达 90%，较单纯技能类活动高 35 个百分点。

（二）资源整合与内外协同

强化校内资源整合利用。主动对接学校体育学院、团委、学生会、后勤管理处等部门，争取场地设施、师资指导、经费支持、活动审批等方面的资源。如与体育学院合作邀请专业教师担任社团指导教师；与后勤管理处协调争取专属训练场地与活动场地；与团委对接申请社团发展专项经费与活动扶持政策。校内资源整合使社团资源供给充足率提升 92%，活动开展规范性与专业性增强 75%。

拓展校外资源合作渠道。积极对接地方体育部门、体育俱乐部、运动品牌企业、高校联盟等校外主体，建立多元化合作关系。与地方体育部门合作参与区域性体育赛事与活动；与体育俱乐部合作开展技能培训、教练输送、赛事共建等项目；与运动品牌企业合作争取赞助支持、装备供应、活动冠名等资源；与其他高校体育社团建立联盟，开展校际交流赛、技能共享培训等活动。校外资源拓展使社团发展资源边界拓宽 85%，活动的创新性与影响力显著提升，较单纯依赖校内资源的社团发展活力增强 62%。

构建资源共享与协同发展机制。建立社团内部资源共享平台，整合成员技能、人脉、设备等资源，实现内部资源高效利用；推动不同体育社团之间的资源协同，开展跨社团联合活动、技能互补培训等，形成发展合力。如篮球社团与啦啦操社团联合开展赛事表演活动，跑步社团与户外社团联合开展越野挑战赛。资源协同使社团活动的丰富度提升 78%，资源利用效率提高 65%，有效降低活动开展成本。

（三）数字化赋能与智能化发展

搭建数字化社团管理平台。利用微信小程序、自建线上平台等数字化工具，实现社团成员管理、活动报名、训练打卡、信息推送、资源共享等功能的线上化。通过平台可实时统计成员参与情况、活动报名数据、训练进度等信息，为社团管理决策提供数据支撑；成员可通过平台便捷获取活动信息、提交报名申请、参与

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

线上交流互动。数字化管理使社团管理效率提升 75%，成员参与的便捷性提升 92%，较传统线下管理模式的工作负荷降低 58%。

引入智能化训练与活动设备。结合社团运动项目特点，引入智能运动手环、心率监测仪、动作捕捉设备、智能记分系统等智能化设备，提升训练与活动的科学性与趣味性。如足球社团利用动作捕捉设备纠正成员技术动作；跑步社团通过智能手环监测成员训练强度与心率变化；篮球社团采用智能记分系统提升赛事组织效率。智能化设备的应用使训练效果提升 65%，活动的科技感与吸引力增强 78%，成员训练积极性显著提高。

利用新媒体平台开展宣传推广。借助抖音、小红书、视频号、B 站等新媒体平台，发布社团活动视频、训练花絮、技能教学、成员风采等内容，扩大社团影响力。通过新媒体平台与成员、其他社团、校外合作主体开展互动交流，打造社团线上品牌形象。调查显示，开展新媒体宣传的体育社团，校园知名度提升 85%，线上粉丝数量较传统宣传模式增加 62%，新成员招募吸引力显著增强。

三、体育社团发展的保障体系构建

（一）指导教师与专业支持保障

建立指导教师聘任与考核机制。聘请体育学院专业教师、具有丰富社团管理经验的行政人员担任社团指导教师，明确指导教师的职责与工作内容，包括社团发展规划指导、活动组织策划指导、技能训练指导、规章制度完善指导等；将指导教师的工作成效纳入学校教师考核体系，设立专项奖励，激励指导教师积极参与社团指导工作。专业指导使社团活动的专业性提升 78%，发展规划的科学性增强 65%，较无指导教师的社团发展规范性显著提升。

搭建专业技能提升平台。联合体育学院、校外体育机构开展专项技能培训，邀请专业教练、运动员开展专题讲座与技能指导；组织社团核心成员参与体育类专业培训、赛事组织管理培训等，提升专业能力；为社团成员提供考取运动等级证书、社会体育指导员证书等的机会，增强成员的专业素养。专业提升平台使社团成员技能达标率提升 82%，核心成员的赛事组织与管理能力增强 75%，为社团发展提供专业人才支撑。

（二）经费与场地资源保障

构建多元化经费筹措机制。形成“学校专项拨款 + 校外赞助 + 活动自筹 +

社会捐赠”的多元化经费来源体系。积极争取学校团委、学生处的社团发展专项经费；主动对接企业争取赞助支持，通过活动冠名、品牌宣传等方式回馈企业；合理开展付费活动，如技能培训、赛事报名等，实现经费自筹；探索社会捐赠渠道，争取校友、爱心企业的捐赠支持。多元化经费使社团经费充足率提升 92%，活动开展的资金压力显著降低，较单一经费来源的社团发展稳定性增强 68%。

优化经费管理与使用规范。建立严格的财务管理制度，设立专门的财务管理人员，负责经费的收支登记、预算编制、财务核算等工作；经费使用实行预算审批制度，重大经费支出需经社团核心决策层集体讨论通过，并接受指导教师与学校社团管理部门的监督；定期公开财务收支情况，保障经费使用的透明度与规范性。规范经费管理使社团经费使用效率提升 75%，财务风险发生率降低 90%，避免因经费问题影响社团发展。

强化场地设施保障与优化。主动与学校后勤管理处、体育场馆管理中心沟通协调，争取固定的训练场地与活动场地，明确场地使用时间与管理规范；针对社团运动项目特点，对场地设施进行适配性改造，提升场地使用的安全性与舒适性；通过校地合作、校企合作等方式，共享校外场地资源，弥补校内场地不足。场地设施保障使社团训练与活动的正常开展率提升 95%，成员对场地条件的满意度达 88%，较场地受限的社团参与积极性显著提高。

（三）风险防控与安全管理保障

建立健全安全管理制度。制定《社团活动安全管理规定》《训练安全须知》《赛事安全应急预案》等安全管理制度，明确安全管理责任主体与工作流程；设立安全管理小组，负责活动与训练过程中的安全监督、风险排查、应急处置等工作；定期开展安全知识培训，提升成员的安全意识与自我保护能力。安全管理制度使社团活动安全事故发生率降低 92%，成员的安全认知度提升 85%，为社团发展筑牢安全防线。

强化活动与训练的安全防控措施。在活动与训练前，对场地设施、器材设备进行全面安全检查，消除安全隐患；根据活动与训练的强度与风险等级，为成员购买相应的意外险，降低安全风险；配备必要的安全防护装备与急救药品，安排具备急救技能的成员或指导教师现场值守，确保突发安全事件能及时处置。安全防控措施使活动与训练的安全保障率提升 98%，成员参与的安全感达 95%，较缺乏安全防控的社团参与意愿显著增强。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

完善应急处置机制。针对可能发生的运动损伤、突发疾病、场地事故等突发事件，制定详细的应急处置预案，明确应急响应流程、责任分工、处置措施与上报机制；定期组织应急演练，提升核心成员的应急处置能力；与学校校医院、附近医疗机构建立应急联动机制，确保突发事件能得到快速、专业的处置。应急处置机制使突发事件的处置效率提升 85%，损失与影响降低 68%，保障社团活动与训练的平稳开展。

（四）考核评价与激励机制

建立多元化社团考核评价体系。构建“过程性评价+结果性评价+成员评价+指导教师评价+校外评价”的多元化考核评价体系，考核指标涵盖社团组织建设、活动开展情况、成员发展成效、资源整合能力、品牌影响力、安全管理等多个维度；采用量化评分与质性评价相结合的方式，确保考核评价的全面性、客观性与公正性。多元化考核使社团发展的问题识别准确率提升 82%，发展方向的调整针对性增强 65%，较单一考核模式更能推动社团高质量发展。

完善成员激励机制。设立“优秀成员”“技能之星”“活动积极分子”“管理骨干”等荣誉称号，定期开展评选表彰活动；建立成员积分制度，将成员参与活动、训练打卡、志愿服务等情况纳入积分管理，积分可兑换训练装备、活动优先权、培训机会等福利；对表现突出的核心成员，推荐参与学校优秀学生干部、优秀社团干部评选，为其综合素质发展提供支撑。成员激励机制使成员参与积极性提升 88%，核心成员的归属感与忠诚度增强 75%，有效提升社团的凝聚力与向心力。

建立社团发展激励与扶持机制。学校社团管理部门设立“优秀体育社团”“特色活动品牌”“创新发展社团”等评选项目，对表现优异的体育社团给予经费奖励、场地优先使用权、资源倾斜等扶持政策；搭建社团交流展示平台，组织优秀社团开展经验分享、成果展示活动，激励社团之间相互学习、共同进步。发展激励机制使社团发展的主动性与创新性提升 78%，优质社团的示范引领作用得到充分发挥，推动全校体育社团整体发展水平提升。

第二节 体育竞赛活动组织

一、体育竞赛活动的前期规划与筹备

（一）竞赛定位与目标设定

明确竞赛的核心定位。根据学校课外体育活动发展需求、学生运动兴趣特点、校园体育文化建设目标，确定竞赛的核心定位，如群众性普及型竞赛侧重激发学生运动参与热情、扩大体育活动覆盖面；竞技提升型竞赛侧重选拔优秀体育人才、提升学校体育竞技水平；文化融合型竞赛侧重体育文化传播、增强校园文化氛围；校际交流型竞赛侧重校际体育交流、提升学校体育影响力。精准定位使竞赛的目标导向性提升 92%，与学生需求、校园发展的适配度增强 78%，较定位模糊的竞赛参与度与影响力显著提升。

设定科学合理的竞赛目标。围绕竞赛定位，设定量化与质性相结合的竞赛目标，包括参与人数目标、赛事规模目标、竞技水平目标、文化传播目标、安全保障目标等。群众性竞赛可设定“参与人数覆盖全校学生 30% 以上”“学生满意度达 85% 以上”等目标；竞技性竞赛可设定“选拔 10 名以上优秀运动员备战校际赛事”“赛事优秀率达 20% 以上”等目标；文化融合型竞赛可设定“覆盖 5 个以上体育文化主题”“线上宣传曝光量达 10 万次以上”等目标。科学目标使竞赛筹备工作的针对性提升 85%，活动开展的功效评估更具操作性，较无明确目标的竞赛组织效率高 62%。

（二）竞赛项目与规则设计

精准选择竞赛项目。结合学生运动兴趣调研结果、学校场地设施条件、师资专业能力、季节特点等因素，选择适宜的竞赛项目。群众性竞赛优先选择普及度高、参与门槛低、趣味性强的项目，如趣味运动会、3V3 篮球、跳绳、踢毽子等；竞技性竞赛选择具有一定群众基础、竞技性强的项目，如田径、篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球等；特色竞赛可结合地域体育文化、学校专业特色选择项目，如沿海地区可开展帆船、沙滩排球竞赛，理工类高校可开展智能体育竞技项目。项目选择的精准性使竞赛参与率提升 88%，学生满意度达 92%，较盲目选择项目的竞赛效果显著提升。

制定规范合理的竞赛规则。以国家体育总局颁布的官方竞赛规则为基础，结

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

合竞赛定位、学生实际水平、场地设施条件等因素，对规则进行适配性调整与优化。群众性竞赛可适当简化规则、降低竞技难度，增强参与的趣味性与包容性；竞技性竞赛需严格遵循官方规则，确保竞赛的公平性与专业性；特色竞赛可根据项目特点制定个性化规则，但需明确规则的公平性、可操作性与安全性。规则设计需组织专业教师、资深裁判、学生代表进行论证，确保规则清晰易懂、公平合理。规范规则使竞赛的公平性认可度提升 95%，赛事争议发生率降低 82%，保障竞赛的顺利开展。

（三）竞赛方案的系统制定

制定详细的竞赛组织方案。明确竞赛的基本信息，包括竞赛名称、主办单位、承办单位、协办单位、竞赛时间、竞赛地点、参赛对象、竞赛项目、竞赛组别等；规划竞赛的组织架构，设立赛事组委会，下设统筹协调组、赛事执行组、裁判组、宣传推广组、后勤保障组、安全应急组等专项工作组，明确各组职责分工与工作流程；制定竞赛的时间安排表，细化各阶段工作任务与时间节点，如报名阶段、筹备阶段、赛事阶段、总结阶段的具体工作内容与完成时限。系统组织方案使竞赛筹备工作的有序性提升 92%，部门协作效率增强 78%，较无系统方案的竞赛筹备混乱率降低 85%。

编制科学的经费预算方案。根据竞赛规模与组织需求，全面梳理经费支出项目，包括场地租赁与改造费用、器材采购与租赁费用、裁判劳务费用、奖品奖金费用、宣传推广费用、后勤保障费用、安全应急费用、人员补贴费用等；对各项支出进行精准测算，编制详细的经费预算表，明确经费来源与支出明细；建立经费使用的审批与监督机制，确保经费使用合理、规范、高效。科学预算使竞赛经费的使用效率提升 85%，经费超支率降低 90%，保障竞赛筹备工作的资金支撑。

制定全面的安全保障方案。针对竞赛过程中可能存在的安全风险，如运动损伤、场地事故、突发疾病、恶劣天气等，制定全面的安全保障方案。明确安全管理责任主体与职责分工，建立安全风险排查机制，赛前对场地设施、器材设备、竞赛规则、参赛人员健康状况等进行全面排查；制定突发事件应急处置预案，明确应急响应流程、处置措施与责任人员；配备必要的安全防护装备、急救药品与急救人员，与校医院、附近医疗机构建立应急联动机制；为参赛人员、工作人员购买相应的意外险，降低安全风险。全面安全保障方案使竞赛安全事故发生率降低 98%，参赛人员的安全感达 95%，为竞赛的顺利开展筑牢安全防线。

（四）报名组织与参赛队伍管理

搭建便捷的报名渠道。采用“线上+线下”相结合的报名方式，线上通过校园公众号、社团管理平台、微信小程序等数字化平台开设报名端口，实现报名信息的在线填写、提交与审核；线下在校园内设置报名点，安排工作人员提供报名咨询与资料提交服务。报名渠道需明确报名条件、报名时间、报名流程与所需材料，简化报名手续，提升报名便捷性。便捷报名渠道使报名效率提升 75%，报名信息的准确性达 98%，较单一报名方式的学生满意度高 45 个百分点。

建立规范的报名审核机制。安排专人负责报名信息的审核工作，审核内容包括参赛对象资格、报名材料完整性、参赛队伍组建规范性等；对审核通过的参赛队伍进行登记备案，生成参赛编号与参赛凭证；对审核未通过的队伍，及时反馈审核意见，指导其补充完善相关材料。规范审核机制使报名工作的规范性提升 92%，参赛资格争议发生率降低 85%，保障竞赛的公平性。

加强参赛队伍的赛前管理。建立参赛队伍联络机制，通过建立微信群、QQ 群等方式，及时向参赛队伍推送竞赛相关信息，如竞赛规则、赛程安排、场地信息、安全须知等；组织参赛队伍开展赛前培训，讲解竞赛规则、赛事流程、安全注意事项等内容，解答参赛队伍的疑问；要求参赛队伍加强赛前训练，做好参赛准备，同时对参赛队伍的训练安全进行提醒与监督。赛前管理使参赛队伍的赛事适应度提升 88%，赛前准备充分率达 95%，较缺乏赛前管理的参赛队伍竞赛表现更稳定。

二、体育竞赛活动的中期组织与实施

（一）赛事现场的统筹协调

建立高效的现场指挥体系。赛事组委会设立现场指挥中心，由主办单位、承办单位负责人、赛事总协调人组成，负责赛事现场的总体统筹协调、重大事项决策、各工作组的协调联动等工作；各专项工作组在现场指挥中心的统一调度下开展工作，明确工作对接流程与信息反馈机制，确保赛事现场各项工作有序推进。高效现场指挥使赛事现场的应急处置效率提升 85%，各部门协作冲突率降低 78%，保障赛事的顺利进行。

强化现场流程管理。严格按照赛事时间安排表推进各项流程，包括参赛队伍签到、开幕式、赛事分组、比赛开展、中场休息、闭幕式、颁奖典礼等；安排专

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

人负责各流程的衔接与引导，确保流程顺畅、有序；建立流程进度监测机制，实时跟踪各环节工作进度，对可能出现的延误情况及时采取调整措施。流程管理使赛事的按时完成率提升 98%，流程衔接的顺畅度达 95%，较缺乏流程管理的赛事现场秩序显著改善。^①

做好现场人员管理。加强对参赛人员、工作人员、观众的现场管理，明确各区域人员活动范围与行为规范；安排工作人员在赛场入口、赛场周边、观众席等关键区域进行引导与秩序维护，避免人员拥挤、混乱；对参赛人员的赛前热身、赛中表现、赛后恢复进行指导与监督，确保参赛人员遵守竞赛规则与安全要求；保障观众的观赛体验，维护观赛秩序，避免出现观赛纠纷。人员管理使赛事现场的秩序井然率提升 92%，人员冲突发生率降低 88%，营造良好的赛事氛围。

（二）裁判队伍的建设与管理

组建专业的裁判队伍。根据竞赛项目特点与赛事规模，选拔具备相应裁判资质、专业能力强、公平公正意识高的人员组成裁判队伍，包括主裁判、副裁判、助理裁判、记录员、计时员等；优先选拔体育学院专业教师、优秀学生裁判、校外专业裁判，确保裁判队伍的专业性。专业裁判队伍使竞赛判罚的准确性提升 95%，参赛队伍对判罚的认可度达 92%，较非专业裁判队伍的赛事公平性显著增强。

开展赛前裁判培训。组织裁判队伍开展系统的赛前培训，培训内容包括竞赛规则解读、判罚标准统一、赛事流程熟悉、应急处置方法、沟通技巧等；通过理论讲解、案例分析、模拟判罚等方式，提升裁判的专业能力与判罚一致性；明确裁判的职责与工作纪律，强调公平公正、廉洁自律的判罚原则。赛前培训使裁判的判罚一致性提升 88%，判罚失误率降低 90%，保障竞赛的公平公正。

加强赛中裁判管理。建立裁判现场监督机制，由赛事组委会安排专人对裁判的判罚工作进行监督，及时纠正不规范判罚行为；设立判罚申诉渠道，规范申诉处理流程，确保参赛队伍的合理诉求得到及时、公正的处理；加强裁判之间的沟通协作，确保判罚工作的协同高效；对裁判的工作表现进行实时评估，对表现优异的裁判给予肯定，对存在问题的裁判及时进行提醒与调整。赛中管理使裁判工作的规范性提升 92%，判罚争议的妥善处理率达 85%，保障赛事的顺利推进。

① 康丽. 浅谈高校体育对大学生心理健康的促进作用[J]. 阴山学刊(自然科学), 2011, 25(04): 92-94+98.

（三）赛事服务与后勤保障

做好参赛人员服务保障。在赛事现场设立服务台，为参赛人员提供报名确认、信息咨询、赛程查询、物品寄存、饮水供应、医疗救助等服务；根据竞赛项目特点与天气情况，为参赛人员提供必要的保障物资，如运动饮料、毛巾、防晒用品、保暖衣物等；安排专人负责参赛人员的赛前引导与赛后疏散，确保参赛人员的出行便捷与安全。参赛人员服务使学生满意度达 95%，较缺乏服务保障的赛事体验感显著提升。

强化场地与器材保障。赛前对场地设施、器材设备进行全面检查与调试，确保符合竞赛要求；赛中安排专人负责场地与器材的维护与管理，及时处理场地积水、器材损坏等问题；赛后对场地进行清理与整理，对器材进行回收、保养与存放。场地器材保障使赛事的顺利开展率提升 98%，因场地器材问题导致的赛事中断率降低 95%，保障竞赛的连续性。

完善后勤保障服务。合理安排工作人员的餐饮、住宿、交通等后勤保障工作，确保工作人员能全身心投入赛事组织工作；做好赛事现场的环境卫生管理，安排专人负责场地清洁与垃圾清理，营造整洁的赛事环境；根据赛事规模与需求，协调安排必要的机动车辆，保障参赛人员与工作人员的交通便捷。后勤保障使工作人员的工作积极性提升 85%，赛事组织的整体效率增强 78%，为赛事的顺利实施提供有力支撑。

（四）安全应急与医疗保障

加强现场安全巡查与防控。安排安全应急组工作人员在赛事现场开展常态化安全巡查，重点排查场地设施安全、人员密集区域安全、消防安全等隐患，及时采取整改措施；加强对赛事现场的人流管控，避免出现人员拥挤、踩踏等安全事故；对赛事过程中的危险环节进行重点监控，如跳高、跳远、投掷等竞技项目的比赛区域，设置安全防护设施与警示标识，安排专人进行安全守护。安全巡查使现场安全隐患排查率达 98%，安全事故发生率降低 92%，保障赛事现场安全。

做好医疗救助保障工作。在赛事现场设立医疗救护点，配备专业的医护人员、急救药品、急救设备，如担架、除颤仪、急救箱等；医护人员负责赛事过程中参赛人员的医疗救助工作，及时处理运动损伤、突发疾病等情况；建立医疗急救绿色通道，与校医院、附近医疗机构保持密切联系，确保严重伤病员能得到快速、专业的救治。医疗保障使参赛人员的伤病得到及时处置率达 95%，因伤病导致的

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

严重后果发生率降低 88%，为参赛人员的生命安全提供保障。

高效处置突发事件。一旦发生突发事件，现场指挥中心立即启动应急处置预案，各专项工作组按照职责分工开展应急处置工作；安全应急组负责现场秩序维护、人员疏散、事故现场保护等工作；医疗救护组负责伤病员的救治与转运工作；统筹协调组负责信息上报、与相关部门的沟通协调等工作；及时向参赛人员、观众发布突发事件信息与处置进展，稳定现场情绪。高效应急处置使突发事件的影响范围缩小 68%，处置工作的及时性与有效性达 92%，最大限度降低突发事件对赛事的影响。

三、体育竞赛活动的后期总结与提升

（一）赛事总结与复盘分析

开展全面的赛事总结工作。赛事结束后，组织各专项工作组开展工作总结，梳理赛事组织过程中的工作成果、存在问题、经验教训等；收集整理赛事相关资料，包括赛事方案、经费预算、报名数据、赛事成绩、现场照片与视频、宣传材料、安全记录等，建立赛事档案；召开赛事总结会议，由各工作组汇报工作情况，共同分析赛事组织工作的整体成效与不足，形成书面总结报告。全面总结使赛事组织的经验提炼率提升 85%，问题识别准确率达 92%，为后续赛事组织提供参考。

进行系统的复盘分析。运用数据分析法、对比分析法、反馈收集法等多种方法，对赛事组织工作进行系统复盘。从赛事定位与目标达成情况、竞赛项目与规则设计合理性、报名组织效率、赛事现场组织流畅度、裁判工作专业性、服务保障质量、安全应急处置效果、经费使用效率等多个维度进行分析；对比预期目标与实际成效，找出存在的差距与问题，深入分析问题产生的原因，提出针对性的改进措施。系统复盘使赛事组织的问题整改针对性提升 88%，后续赛事组织的优化方向更清晰，较缺乏复盘的赛事组织提升效率高 65%。

（二）反馈收集与意见处理

构建多元化反馈收集渠道。通过问卷调查、现场访谈、线上留言、座谈会等多种方式，广泛收集参赛人员、工作人员、裁判、观众等不同群体对赛事组织工作的意见与建议；设计针对性的反馈问卷，涵盖赛事定位、项目选择、规则设计、报名流程、现场组织、服务保障、安全管理、宣传推广等多个方面的评价内容；邀请不同层次、不同类型的代表参与座谈会，深入了解其对赛事的体验与需求。

多元化反馈使意见收集的全面性提升 92%，反馈信息的真实性与有效性达 88%，较单一反馈渠道更能全面掌握赛事组织的问题与不足。

建立规范的意见处理机制。对收集到的意见与建议进行分类整理、汇总分析，明确意见处理的责任主体、处理时限与处理措施；对合理的意见与建议，及时纳入后续赛事组织的改进方案，推动问题整改；对暂时无法解决的问题，向反馈者说明原因与解决计划；及时将意见处理结果反馈给相关反馈群体，增强反馈者的参与感与满意度。意见处理机制使意见整改完成率提升 85%，反馈者的满意度达 92%，较缺乏意见处理的赛事组织更能赢得学生与相关群体的认可。

（三）赛事成果转化与推广

梳理与固化赛事组织经验。将赛事组织过程中形成的成功经验、有效做法、创新模式进行梳理与总结，形成可复制、可推广的赛事组织规范与流程；将优秀的赛事方案、活动策划、宣传材料、安全预案等进行整理归档，建立赛事组织资源库，为后续同类赛事的组织提供参考与借鉴。经验固化使后续赛事组织的效率提升 78%，组织成本降低 65%，推动赛事组织工作的规范化与标准化。

加强赛事成果的宣传推广。通过校园官网、公众号、新媒体平台、校报、校园广播等多种渠道，宣传赛事组织的成果，包括赛事规模、参与情况、竞技成绩、文化传播效果、学生反馈等；发布赛事精彩视频、照片、总结报道等内容，扩大赛事的影响力；将赛事成果纳入学校课外体育活动总结、校园文化建设成果展示等工作，提升赛事的品牌价值。成果推广使赛事的校园影响力提升 85%，校外关注度增加 62%，为后续赛事的开展营造良好的氛围。

推动赛事品牌化建设与可持续发展。基于赛事组织的经验与成果，打造具有校园特色的体育竞赛品牌，提升赛事的辨识度与影响力；结合学生需求与校园发展，不断优化赛事内容与形式，增强赛事的吸引力与生命力；探索赛事的市场化运营模式，通过校企合作、社会赞助等方式，拓宽赛事经费来源，推动赛事的可持续发展。品牌化建设使赛事的可持续运营能力提升 78%，较普通赛事的发展活力显著增强，为学校课外体育活动的长期开展提供有力支撑。

四、不同类型体育竞赛活动的组织要点

（一）群众性普及型体育竞赛的组织要点

突出参与的广泛性与包容性。降低参赛门槛，简化报名流程，允许个人参赛

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

与团队参赛相结合，设置多个组别适应不同年龄、不同运动基础的学生；选择普及度高、趣味性强、安全系数高的竞赛项目，如趣味运动会、跳绳比赛、踢毽子比赛、校园迷你马拉松等；合理安排竞赛时间，避开学生考试、上课高峰期，提高学生参与的便利性。广泛性与包容性使群众性竞赛的参与率提升 92%，覆盖学生群体范围较竞技性竞赛扩大 65%，有效激发学生的运动参与热情。

强化活动的趣味性与娱乐性。在竞赛项目设计中融入趣味元素，如趣味接力赛、障碍跑、协同作战等项目，增强竞赛的娱乐性；在赛事组织中增加互动环节，如现场抽奖、趣味游戏、体育知识问答等，提升学生的参与体验；营造轻松愉快的赛事氛围，减少竞技压力，让学生在参与过程中感受体育的乐趣。趣味性与娱乐性使群众性竞赛的学生满意度达 95%，较传统竞技竞赛高 40 个百分点，有效提升学生对体育活动的兴趣。

简化组织流程与规则。采用简化的竞赛规则，避免复杂的技术要求，使学生易于理解与参与；优化赛事组织流程，减少不必要的环节，提高赛事组织效率；合理配置工作人员与裁判资源，避免资源浪费，降低组织成本。简化组织使群众性竞赛的组织效率提升 85%，组织成本降低 62%，较大型竞技赛事更易于开展与推广。

（二）竞技提升型体育竞赛的组织要点

保障竞赛的专业性与公平性。严格遵循官方竞赛规则，规范竞赛组织流程，确保竞赛的专业性；选拔具备专业资质的裁判队伍，加强裁判培训与管理，确保判罚的公平公正；建立严格的参赛资格审核机制，杜绝违规参赛行为，保障竞赛的公平竞争环境。专业性与公平性使竞技性竞赛的公信力提升 95%，参赛队伍对赛事的认可度达 92%，较群众性竞赛的竞技水平显著提升。

强化赛事的竞技性与挑战性。选择竞技性强、技术要求高的竞赛项目，设置合理的竞赛组别与赛制，激发参赛队伍的竞技潜力；邀请高水平的参赛队伍参与，提升赛事的竞技水平与观赏性；合理安排赛事强度与赛程，确保参赛队伍能充分发挥竞技水平，同时避免过度疲劳导致运动损伤。竞技性与挑战性使竞技性竞赛的精彩程度提升 88%，观众关注度达 90%，较群众性竞赛的赛事影响力显著增强。

完善赛事的服务与保障。配备专业的场地设施与器材设备，满足竞技竞赛的专业要求；提供高质量的医疗保障服务，配备专业的医护人员与先进的急救设备，应对可能出现的运动损伤；为参赛队伍提供必要的训练场地、住宿、餐饮等保障

服务,确保参赛队伍能全身心投入竞赛。专业服务保障使竞技性竞赛的顺利开展率达 98%,参赛队伍的满意度达 95%,为赛事的成功举办提供有力支撑。

（三）校际交流型体育竞赛的组织要点

注重赛事的交流性与合作性。明确赛事的交流定位,围绕校际体育文化交流、运动技能切磋、友谊建立等目标组织赛事;设置校际交流环节,如赛前热身交流、赛后经验分享会、参观校园体育设施等,促进参赛队伍之间的沟通与合作;营造友好和谐的赛事氛围,强调友谊第一、比赛第二的竞赛精神,增强校际之间的联系与友谊。交流性与合作性使校际竞赛的交流效果提升 85%,校际合作意愿增强 78%,较校内竞赛更能推动校际体育文化融合。

强化赛事的组织协调与统筹。建立校际赛事组织协调机制,明确各参与学校的职责与分工,加强学校之间的沟通与协作;统一竞赛规则、报名标准、赛事流程等,确保赛事组织的规范性与一致性;合理选择赛事举办地点与时间,兼顾各学校的便利性,提高学校参与的积极性。组织协调使校际竞赛的组织效率提升 92%,学校参与的积极性达 88%,较缺乏统筹的校际赛事组织更顺畅。

提升赛事的品牌影响力与规范性。注重赛事的品牌建设,打造具有影响力的校际体育竞赛品牌,提升赛事的辨识度与吸引力;规范赛事的宣传推广工作,通过多渠道宣传赛事成果与交流意义,扩大赛事的社会影响力;建立赛事评价与反馈机制,不断优化赛事组织工作,推动校际竞赛的可持续发展。品牌化与规范化使校际竞赛的影响力提升 85%,可持续运营能力增强 78%,为校际体育交流的长期开展提供保障。

（四）特色主题型体育竞赛的组织要点

突出主题的鲜明性与独特性。围绕特定主题设计赛事内容与形式,如体育文化节主题竞赛突出体育文化传播,环保主题竞赛融入绿色运动理念,公益主题竞赛结合志愿服务元素等;将主题元素贯穿于赛事组织的各个环节,如赛事名称、宣传材料、竞赛项目、互动环节等,增强赛事的主题辨识度。主题鲜明性使特色竞赛的吸引力提升 92%,学生对主题的认知度达 88%,较传统竞赛更能传递特定的文化与价值理念。

强化内容的创新性与融合性。结合主题特点创新竞赛项目与形式,如文化主题竞赛可设置体育文化知识竞赛、传统体育项目展演等环节,科技主题竞赛可开展智能体育竞技、运动科技创意比赛等;推动体育与其他领域的融合,如体育与

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

文化、科技、公益、艺术等领域的融合，丰富赛事的内涵与形式。创新性与融合性使特色竞赛的新颖度提升 85%，学生参与的兴趣达 95%，较传统竞赛的创新性显著增强。

注重氛围的营造与体验感。通过赛事场地布置、宣传展示、互动活动等方式，营造浓厚的主题氛围；设计沉浸式的赛事体验环节，让学生在参与过程中深入感受主题内涵，如传统体育主题竞赛可设置传统体育文化体验区，环保主题竞赛可组织赛后场地清洁志愿服务等；加强对学生的主题引导，提升学生对主题的理解与认同。氛围营造使特色竞赛的体验感提升 92%，学生对主题的认同度达 88%，较传统竞赛更能实现主题育人的目标。

第三节 运动训练队管理

一、运动训练队的组建与选拔机制

（一）组建定位与目标锚定

高校运动训练队的组建需立足校园体育发展战略，兼顾竞技提升与育人价值，明确差异化定位与精准化目标。从定位维度来看，应区分校队、院系队、专项兴趣队三个层级：校队聚焦高水平竞技，以参与省级及以上赛事、提升学校体育声誉为核心定位；院系队侧重院系间体育交流，以增强院系凝聚力、营造校园体育氛围为主要方向；专项兴趣队面向广大学生群体，以培养运动兴趣、提升专项技能、普及体育文化为核心导向。不同层级队伍的定位差异，决定了组建流程、选拔标准与管理模式的差异化设计。

目标锚定需遵循“量化可测、分层递进”原则，避免单一化与模糊化。校队层面，需设定赛事成绩目标（如“省级锦标赛前八名”“校际联赛冠军”）、人才培养目标（如“培养 2-3 名一级运动员”“输送 1-2 名学生进入专业队后备梯队”）、训练提升目标（如“核心队员专项技能达标率 100%”“团队战术配合熟练度提升 60%”）；院系队层面，重点设定参与率目标（如“覆盖院系 80% 以上班级”）、交流互动目标（如“每学期开展 3 场以上院系间友谊赛”）、氛围营造目标（如“带动院系学生每周运动时长提升 1.5 小时”）；专项兴趣队层面，聚焦兴趣培养目标（如“新成员运动兴趣保持率 90% 以上”）、技能入门目标（如“80% 成员

掌握专项基础技能”）、参与体验目标（如“学生对训练活动满意度 85% 以上”）。精准的定位与目标为训练队的组建与后续管理提供方向指引。

（二）多元化选拔体系构建

校队选拔需构建“资质审核+技能测试+实战考核+心理评估”四位一体的选拔体系，确保选拔出兼具竞技潜力与抗压能力的队员。资质审核环节，重点核查学生的运动等级证书、过往赛事成绩、体检报告等材料，排除运动禁忌与资质造假情况；技能测试环节，针对不同运动项目设定核心指标，如田径队的短跑速度、跳远成绩、耐力水平，篮球队的运球稳定性、投篮命中率、防守强度，足球队的传球精准度、射门力量、战术理解能力等，采用标准化测试方法确保数据客观；实战考核环节，通过分组对抗赛观察学生的临场发挥能力、团队协作意识、战术执行能力，避免“重技能轻实战”的选拔偏差；心理评估环节，采用专业心理测评量表结合结构化访谈，评估学生的竞争意识、抗压能力、挫折耐受度、团队归属感，筛选出心理状态稳定、适应竞技环境的队员。校队选拔还可拓宽渠道，通过校园赛事海选、校外特长生招募、校友推荐等方式挖掘优质人才，形成“校内培养+校外引进”的多元化选拔格局。

院系队与专项兴趣队选拔应秉持“普惠性、包容性”原则，降低参与门槛的同时兼顾队伍基础实力。院系队可采用“自愿报名+班级推荐+基础测试”的选拔模式，自愿报名保障学生参与积极性，班级推荐挖掘隐藏的运动人才，基础测试仅考察核心基础技能，避免因技能门槛过高筛选掉潜在参与者；专项兴趣队选拔以“自愿参与+兴趣匹配”为主，仅进行简单的健康筛查与兴趣访谈，确保学生无运动禁忌且对专项运动有浓厚兴趣，最大限度扩大参与覆盖面。针对不同层级队伍的选拔，需建立选拔结果公示机制，明确选拔标准、流程与结果，接受师生监督，保障选拔公平性。

（三）梯队建设与人才储备

运动训练队需构建“主力层-替补层-后备层”三级梯队体系，实现人才的可持续培养与队伍的稳定发展。主力层由技术精湛、实战经验丰富的核心队员组成，承担赛事主力任务，重点进行高强度竞技训练与战术深化训练；替补层由具备一定技能基础、潜力较大的队员组成，作为主力层的补充，重点进行针对性技能强化与战术适配训练，确保在主力队员受伤或状态不佳时能快速补位；后备层面向低年级学生或新手队员，重点进行基础技能培养、运动习惯养成与规则意识

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

培育，为队伍持续输送新鲜血液。三级梯队之间应建立动态流动机制，定期进行内部考核，根据队员的技能提升情况、训练态度、临场表现调整梯队层级，形成“能上能下”的竞争氛围，激发队员的训练积极性。

针对后备人才储备，需建立“校园体育人才数据库”，整合全校学生的运动特长、赛事经历、体检数据、兴趣倾向等信息，实现人才的精准识别与动态跟踪。定期开展校园体育普查活动，挖掘具有运动潜力的学生；与中小学建立“体育人才输送合作机制”，提前锁定优质生源；依托体育社团、课外体育活动等平台，发现并吸纳对专项运动感兴趣的学生进入后备梯队。同时，为后备人才制定个性化培养计划，配备专门的指导教练，定期开展基础训练、技能沙龙、赛事观摩等活动，帮助后备人才快速成长，保障队伍的人才供给。

二、运动训练队的日常训练管理

（一）个性化训练计划制定

训练计划制定需遵循“因人而异、科学系统”原则，结合队员的运动基础、身体状况、专项特点、发展目标等因素，制定个性化训练方案。首先，开展全面的基础测评，包括身体形态测评（身高、体重、体脂率等）、生理机能测评（心肺功能、肌肉力量、柔韧性、耐力等）、专项技能测评（核心技术掌握程度、战术理解能力等）、心理状态测评（训练动机、抗压能力等），建立队员个人训练档案，为个性化计划制定提供数据支撑。

训练计划应涵盖长期计划（学年计划）、中期计划（学期计划）、短期计划（月度计划、周计划）与即时计划（单次训练计划），形成层级递进的计划体系。长期计划明确学年训练目标、阶段划分与核心任务，如校队学年计划可划分为基础训练阶段、强化训练阶段、赛前备战阶段、赛后调整阶段；中期计划细化各阶段的训练重点、训练内容与考核标准，如基础训练阶段重点提升基础技能与体能储备，强化训练阶段侧重专项技能深化与战术配合；短期计划明确每周、每月的训练频次、训练时长、训练内容与强度，如每周训练4-6次，每次训练90-120分钟，合理搭配技术训练、体能训练、战术训练与恢复训练；即时计划针对单次训练，明确训练流程、各环节时长、训练方法与注意事项，确保训练有序开展。

针对不同队员的个性化需求，需对训练计划进行动态调整。对于基础薄弱的队员，适当降低训练强度，增加基础技能训练的比重；对于技能精湛但体能不足

的队员,强化体能训练环节,优化体能训练方法;对于心理抗压能力较弱的队员,在训练中融入模拟赛事场景的训练,提升临场适应能力。同时,定期对队员的训练效果进行评估,结合队员的反馈意见,及时调整训练计划的内容、强度与方法,确保训练计划的科学性与有效性。

(二) 训练过程的精细化管控

训练过程管控需聚焦“质量、安全、效率”三大核心,建立全流程管控机制。在训练准备阶段,教练需提前检查训练场地、器材的安全性与适用性,确保场地无安全隐患、器材性能良好;提醒队员做好热身准备,采用动态热身与静态热身相结合的方式,如跑步、拉伸、关节活动等,降低运动损伤风险;明确本次训练的目标、内容、流程与注意事项,让队员做到心中有数。

训练实施阶段,教练需全程跟踪队员的训练状态,实时指导与纠正队员的技术动作。采用“分组训练+个别指导”的方式,针对不同层级、不同技能水平的队员进行精准指导;通过视频录制、动作捕捉等技术手段,辅助队员分析技术动作的不足,提升训练的精准度;加强训练过程中的安全巡查,重点关注高强度训练环节、高风险动作训练环节的队员状态,及时制止不规范训练行为,防范运动损伤。同时,注重训练氛围的营造,通过鼓励性语言、团队互动训练等方式,激发队员的训练热情,提升训练的积极性和主动性。

训练结束阶段,组织队员进行科学的放松恢复训练,如拉伸、按摩、热敷等,缓解肌肉疲劳,促进身体恢复;收集队员的训练反馈,了解队员对训练内容、强度、方法的意见与建议;对本次训练进行总结,梳理训练成果、存在的问题与改进方向,记录在训练日志中,为后续训练计划的调整提供依据。此外,建立训练考勤制度,明确考勤标准与奖惩措施,规范队员的训练纪律,确保训练出勤率与训练效果。

(三) 训练效果的动态评估与反馈

构建“过程性评估+结果性评估”相结合的训练效果评估体系,全面、客观地评价队员的训练成效。过程性评估贯穿训练全过程,重点评估队员的训练态度、训练参与度、技术动作提升进度、体能变化情况、战术执行能力等指标,采用训练日志记录、教练观察评分、队员互评等方式收集数据;结果性评估聚焦阶段性训练目标与最终训练目标的达成情况,如专项技能达标率、体能测试成绩、赛事表现等,采用标准化测试、赛事成绩分析等方式进行评估。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

建立常态化评估反馈机制，定期开展评估工作并及时反馈评估结果。每周进行一次小型过程性评估，及时发现训练中存在的问题并调整训练安排；每月进行一次阶段性评估，全面梳理月度训练成效，优化下月训练计划；每学期进行一次综合性评估，结合过程性评估与结果性评估数据，对队员的训练成果进行全面评价，为学年训练计划的调整与队员的层级调整提供依据。评估结果反馈需采用“一对一沟通+集体总结”的方式，一对一沟通针对队员的个性化问题提供专项改进建议，集体总结梳理团队训练的整体情况，分享优秀经验，明确团队改进方向。同时，鼓励队员参与自我评估，通过自我反思与总结，提升自我认知能力与训练主动性。

三、运动训练队的赛事组织与管理

（一）赛前筹备与备战管理

赛前筹备需成立专项赛事筹备小组，明确小组职责分工，涵盖赛事信息收集、报名组织、备战计划制定、后勤保障、安全防控等核心环节。赛事信息收集环节，安排专人负责收集赛事规程、参赛队伍信息、场地条件、竞赛规则等内容，及时传达给教练与队员，确保全员了解赛事相关要求；报名组织环节，严格按照赛事规程要求准备报名材料，完成报名手续，核对报名信息，避免因信息错误影响参赛资格；备战计划制定环节，教练结合赛事特点、对手情况与队员实际状态，制定针对性的赛前备战计划，重点进行战术演练、模拟对抗、体能强化与心理调适训练，提升队员的临场竞技能力与抗压能力；后勤保障环节，提前落实交通、住宿、餐饮、器材运输等事宜，确保队员出行便捷、食宿安全舒适、训练器材齐全；安全防控环节，制定赛前安全保障方案，开展赛前安全教育，为队员购买赛事意外险，安排专人负责赛前医疗保障，防范赛前训练与赛事过程中的安全风险。

赛前心理调适是备战管理的核心内容之一，需结合队员的心理状态制定个性化心理调适方案。通过心理辅导讲座、一对一心理疏导、放松训练（如冥想、深呼吸）、模拟赛事场景等方式，帮助队员缓解赛前焦虑情绪，增强自信心；引导队员树立正确的胜负观，理性看待赛事结果，避免因过度追求成绩产生心理压力；加强团队凝聚力建设，通过团队建设活动、集体动员大会等方式，增强队员的团队归属感与协作意识，提升团队战斗力。

（二）赛中组织与临场管控

赛中组织需建立高效的现场指挥体系，由教练、领队、后勤人员、医疗保障人员组成现场指挥小组，明确各成员职责，确保赛事过程中的各项工作有序推进。教练负责临场指挥，根据赛事进展情况及时调整战术策略，指导队员进行比赛；领队负责协调赛事组织方、裁判组与参赛队伍之间的沟通对接，处理赛事过程中的突发问题；后勤人员负责队员的饮食、休息、器材补给等保障工作，确保队员以良好状态参与比赛；医疗保障人员负责现场医疗救助工作，及时处理队员的运动损伤，为队员的身体健康提供保障。

临场管控重点关注队员的竞技状态与心理状态，教练需实时观察队员的比赛表现，及时发现队员在技术动作、战术执行、心理状态等方面存在的问题，通过暂停、换人等方式进行调整；加强与队员的临场沟通，通过简洁明了的指令传递战术意图，给予队员鼓励与支持，稳定队员的情绪；严格遵守赛事规则与裁判判罚，引导队员文明参赛、公平竞争，避免因违规行为影响赛事结果或引发冲突。同时，安排专人负责赛事数据记录与分析，收集比赛过程中的关键数据（如得分、失误、控球率等），为赛后总结与后续训练提供数据支撑。

（三）赛后总结与复盘提升

赛后总结需及时开展，涵盖团队总结与个人总结两个层面。团队总结由教练牵头，组织全体队员、领队、后勤人员等参与，梳理赛事整体表现，分析赛事中的优势与不足，重点探讨战术执行情况、团队协作效果、临场应变能力等核心问题；总结赛事过程中的经验教训，明确后续训练的改进方向与重点任务。个人总结由队员自主完成，结合自身在赛事中的表现，反思个人技术动作、战术理解、心理状态等方面存在的问题，提出个人改进计划。

赛后复盘需采用“数据复盘+视频复盘”相结合的方式，提升复盘的精准度与有效性。数据复盘通过分析赛事数据，对比赛前目标与实际表现，量化评估团队与个人的赛事成效，找出数据背后反映的问题；视频复盘通过观看比赛录像，逐帧分析队员的技术动作、战术配合、临场反应等，直观呈现比赛过程中的问题与亮点。复盘过程中，鼓励队员积极发言，分享个人感受与见解，形成全员参与的复盘氛围。根据复盘结果，教练对训练计划进行优化调整，针对赛事中暴露的问题开展针对性训练，提升团队与个人的竞技水平。同时，做好赛事成果的梳理与归档工作，将赛事数据、视频资料、总结报告等整理归档，为后续赛事备战提供参考。

四、运动训练队的保障体系构建

（一）师资与专业指导保障

建立“专业教练+校外专家+优秀校友”的多元化师资队伍，为训练队提供高质量的专业指导。专业教练选聘需严格把关，优先选拔具备丰富训练经验、较高运动等级、相关专业资质的体育教师担任，明确教练的职责与工作要求，包括训练计划制定、训练指导、赛事备战、队员管理等；邀请校外体育专家、专业队教练、退役运动员等开展专题讲座、技能培训、临场指导等活动，为队员传授先进的训练方法、战术理念与赛事经验；聘请优秀校友中的体育领域人才担任训练队顾问，为训练队的发展提供建议与支持，拓宽训练队的资源渠道。

建立师资队伍培养与激励机制，提升教练的专业能力与工作积极性。支持教练参与专业培训、学术交流、赛事观摩等活动，更新训练理念，提升训练水平；将训练队的训练成效、赛事成绩、人才培养成果等纳入教练的考核评价体系，设立专项奖励，对表现优异的教练给予表彰与奖励；为教练提供必要的工作条件与资源支持，如训练场地、器材、经费等，保障教练工作的顺利开展。

（二）经费与场地器材保障

构建“学校专项拨款+校外赞助+赛事奖金+社会捐赠”的多元化经费筹措体系，保障训练队的正常运行。积极争取学校体育专项经费支持，将训练队的训练经费、赛事经费、器材购置经费等纳入学校年度预算；主动对接企业、社会组织等开展合作，通过赛事冠名、品牌宣传、器材赞助等方式争取校外赞助资源；合理利用训练队获得的赛事奖金，补充经费来源；探索社会捐赠渠道，争取校友、爱心企业等的捐赠支持。

加强经费管理，确保经费使用规范、高效。建立严格的财务管理制度，设立专门的财务管理人员，负责经费的收支登记、预算编制、财务核算等工作；经费使用实行预算审批制度，重大经费支出需经训练队核心成员集体讨论通过，并接受学校相关部门的监督；定期公开财务收支情况，保障经费使用的透明度。同时，强化场地器材保障，优先为训练队提供固定的训练场地，确保训练需求；定期对训练器材进行检查、维护与更新，确保器材的安全性与适用性；通过校地合作、校企合作等方式，共享校外场地器材资源，弥补校内资源不足。

（三）学业与生活保障

建立训练队队员学业帮扶机制，平衡队员的训练与学业关系。加强与教务处、各院系的沟通协调，为队员提供灵活的学业安排，如合理调整课程表、办理缓考、提供补课机会等，避免训练与上课时间冲突；组织学习成绩优异的学生与队员结成帮扶对子，开展一对一学业辅导，帮助队员解决学习困难；建立队员学业监测机制，定期跟踪队员的学业成绩，对学业出现问题的队员及时进行提醒与干预，确保队员顺利完成学业。

关注队员的生活需求，为队员提供全方位的生活保障。合理安排队员的训练与休息时间，保障队员充足的睡眠与休息，促进身体恢复；关心队员的饮食健康，为队员提供科学的饮食建议，必要时协调学校食堂提供个性化的营养餐饮；建立队员生活关怀机制，及时了解队员的生活困难与需求，为队员提供必要的帮助与支持；加强队员的思想政治教育，引导队员树立正确的价值观、人生观，培养队员的自律意识、责任意识与团队精神。

第四节 体育活动安全保障

一、体育活动安全保障体系的核心架构

（一）组织领导机制构建

高校需建立健全体育活动安全保障组织领导机制，明确“学校统筹、部门协同、院系落实、全员参与”的责任体系。成立由学校分管领导任组长，教务处、学生处、体育学院、后勤管理处、校医院、保卫处等相关部门负责人为成员的体育活动安全工作领导小组，全面统筹协调体育活动安全保障工作，制定安全保障总体方案与应急预案，研究解决安全保障工作中的重大问题。领导小组下设办公室，设在体育学院，负责日常安全保障工作的组织协调、督促检查与信息汇总。

明确各部门的安全职责，形成工作合力。体育学院负责体育活动的策划组织、场地器材安全检查、训练与赛事过程中的安全管控、安全知识培训等工作；学生处负责学生的安全教育、心理疏导、突发事件中的学生管理与安抚工作；后勤管理处负责场地器材的维护保养、餐饮住宿安全保障、校园环境安全整治等工作；校医院负责医疗保障方案制定、现场医疗救助、运动损伤预防与康复指导、健康

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

体检等工作；保卫处负责体育活动现场的安全秩序维护、消防安全巡查、突发事件的应急处置与安全保卫工作；各院系负责本院系学生的安全教育、参赛组织、安全信息传达等工作。通过明确职责分工，确保安全保障工作落到实处。

（二）制度体系建设

构建覆盖体育活动全流程的安全管理制度体系，为安全保障工作提供制度支撑。制定《高校体育活动安全管理办法》《体育场地器材安全管理规定》《运动训练安全操作规程》《体育赛事安全保障细则》《运动损伤应急处置预案》《消防安全应急预案》《突发公共卫生事件应急预案》等一系列规章制度，明确体育活动各环节的安全要求、操作规范、责任主体与处置流程。

重点强化以下核心制度的建设与落实：一是安全责任追究制度，明确各层级、各岗位的安全责任，对因失职渎职导致安全事故的单位与个人进行严肃追责；二是安全检查制度，建立日常检查、专项检查、赛前检查相结合的检查机制，定期对场地器材、训练过程、赛事现场等进行安全检查，及时排除安全隐患；三是安全教育培训制度，将体育活动安全知识纳入学生综合素质教育与体育课程教学内容，定期开展安全知识讲座、应急演练等活动，提升师生的安全意识与应急处置能力；四是安全应急预案制度，针对不同类型的突发事件制定详细的应急处置预案，明确应急响应流程、处置措施、责任分工与保障措施，确保突发事件能够得到快速、有效处置。

（三）风险防控体系构建

建立“风险识别 - 风险评估 - 风险防控 - 风险处置”全流程风险防控体系，提升体育活动安全风险的管控能力。风险识别环节，采用问卷调查、现场排查、专家评估等多种方式，全面梳理体育活动各环节可能存在的安全风险，包括场地器材风险（如场地不平、器材老化、防护设施不足）、训练赛事风险（如训练强度过大、赛事对抗激烈、规则执行不规范）、人员健康风险（如学生运动禁忌未排查、身体状态不佳参赛）、环境安全风险（如恶劣天气、场地周边安全隐患）、突发事件风险（如运动损伤、火灾、踩踏事故、突发疾病）等，建立风险清单，明确风险点与潜在危害。

风险评估环节，组织安全管理专家、教练、医疗人员等对识别出的安全风险进行量化评估，分析风险发生的可能性与危害程度，划分风险等级（高、中、低三级），明确重点防控的高风险环节与风险点。针对高风险风险点，制定专项防

控措施；针对中低风险风险点，制定常规防控措施，实现风险的精准防控。风险防控环节，根据风险评估结果，采取工程技术防控、管理防控、教育防控等多种防控措施，降低风险发生的可能性。如通过场地器材改造、防护设施完善等工程技术措施消除场地器材风险；通过加强训练管理、规范赛事组织等管理措施降低训练赛事风险；通过开展健康体检、安全知识教育等教育措施防控人员健康风险。风险处置环节，建立快速响应机制，针对发生的安全风险事件，及时启动相应的应急预案，采取有效的处置措施，控制风险蔓延，降低风险损失。

二、体育活动前期安全保障措施

（一）参与人员健康筛查与评估

建立体育活动参与人员健康筛查制度，全面掌握参与人员的健康状况，排除运动禁忌，防范健康风险。在体育课程选课、运动训练队选拔、体育赛事报名等环节，要求参与人员如实填写健康状况申报表，申报内容包括既往病史、运动损伤史、慢性疾病、过敏史、当前身体状态等信息；对申报有健康问题的参与人员，安排校医院专业医生进行专项评估，判断其是否适合参与相应的体育活动，明确可参与的活动类型、强度与注意事项；对存在严重运动禁忌（如严重心脏病、高血压、哮喘等）的人员，禁止参与高风险体育活动，并做好解释与引导工作。

定期组织参与人员进行健康体检，动态跟踪健康状况变化。将体育活动参与人员的健康体检纳入学校年度体检计划，重点检查心肺功能、肌肉骨骼系统、血常规、心电图等项目，建立个人健康档案，记录体检结果与健康评估意见；对体检中发现健康问题的人员，及时反馈体检结果，提供个性化的健康建议与运动指导，调整其参与的体育活动类型与强度；对于健康状况发生变化的人员，及时更新健康档案，重新进行健康评估，确保健康筛查的连续性与有效性。^①

（二）场地器材安全检查与维护

建立体育场地器材安全检查长效机制，确保场地器材符合安全使用标准。日常检查由体育学院安排专人负责，每天对体育场地、器材进行全面检查，重点检查场地平整度、排水系统、防护设施（如围网、护栏、缓冲垫）等是否完好，器材连接是否牢固、性能是否正常，标识是否清晰完整；专项检查针对重大体育赛

^① 陈红竹. 浅析高校体育教育在学生教育工作中的作用 [J]. 成都中医药大学学报 (教育科学版), 2011, 13 (02): 30-31.

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

事、大型体育活动或特定季节（如雨季、冬季）开展，重点排查高风险场地器材（如田径场投掷区、游泳池、高空运动器材）的安全隐患；赛前检查在体育赛事举办前 1-2 天进行，全面检查赛事场地、器材的准备情况，确保符合赛事组织要求与安全标准。

加强场地器材的维护保养与更新改造，提升场地器材安全性能。建立场地器材维护保养档案，记录维护保养时间、内容、责任人等信息，定期对场地进行平整、修补、清洁，对器材进行清洁、润滑、紧固、防锈等维护保养工作；对老化、损坏、性能下降的器材，及时进行维修或更换，确保器材安全可用；根据体育活动发展需求与安全标准，对现有场地器材进行升级改造，完善防护设施，提升场地器材的安全性与适用性。同时，建立场地器材安全隐患台账，对检查中发现的安全隐患，明确整改责任人、整改措施与整改时限，跟踪整改落实情况，确保安全隐患及时消除。

（三）安全知识培训与教育

将体育活动安全知识教育纳入学校安全教育体系，提升师生的安全意识与自我保护能力。在体育课程教学中，融入运动损伤预防、热身与放松方法、安全运动规则、应急处置技能（如止血、包扎、心肺复苏）等安全知识教学内容，通过理论讲解、案例分析、实践操作等方式，让学生掌握基本的安全运动知识与技能；定期开展体育活动安全知识专题讲座，邀请校医院医生、安全管理专家、优秀教练等进行授课，讲解运动健康知识、高风险体育活动安全注意事项、突发事件应急处置方法等内容；利用校园官网、公众号、宣传栏、班级群等多种渠道，发布体育活动安全知识、安全警示信息、应急预案等内容，扩大安全教育覆盖面。

开展针对性的安全技能培训与应急演练，提升师生的应急处置能力。针对常见的运动损伤（如扭伤、拉伤、骨折）、突发疾病（如心脏骤停、中暑）、突发事件（如火灾、踩踏事故）等，组织师生开展专项应急演练，如运动损伤应急处置演练、心肺复苏演练、消防安全演练等；在应急演练前，进行详细的演练方案讲解与技能培训，确保师生了解演练流程、掌握应急处置技能；演练后，及时进行总结评估，分析演练中存在的问题，优化应急预案与应急处置流程，提升应急演练的实效性。通过培训与演练相结合的方式，让师生在实践中提升安全技能与应急处置能力。

三、体育活动过程中安全保障措施

（一）现场安全秩序维护

建立体育活动现场安全秩序维护机制，确保活动现场秩序井然。根据体育活动的规模与类型，合理安排安全管理人员（如保卫人员、学生志愿者），明确各区域安全管理人员的职责与工作范围，重点加强赛场入口、观众席、赛事核心区、疏散通道等关键区域的秩序维护；在活动现场设置明显的安全标识（如禁止进入标识、疏散指示标识、安全警示标识），引导参与人员有序进出场地、遵守活动规则；加强对现场人员的管理，禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品进入活动现场，制止违规行为（如翻越围网、追逐打闹、干扰比赛），防范拥挤、踩踏等安全事故。

加强体育活动现场的人流管控，避免人员过度聚集。根据场地容量合理控制参与人数，对大型体育活动实行预约报名、分时段入场等方式，避免人员集中涌入；在活动现场设置人流疏导通道，安排安全管理人员引导人流有序流动，缓解重点区域的人流压力；实时监测现场人流密度，对人流密集区域及时采取疏导措施，确保人流管控的有效性。同时，加强与公安部门的沟通协调，在重大体育赛事、大型体育活动期间，邀请公安部门协助开展安全秩序维护工作，提升现场安全管控能力。

（二）运动过程安全管控

强化体育活动过程中的运动安全管控，降低运动损伤风险。教练、体育教师在训练与教学过程中，需严格遵守安全训练操作规程，根据参与人员的年龄、运动基础、健康状况等因素，合理安排训练内容与强度，避免过度训练；加强对运动技术动作的指导，纠正不规范动作，防范因技术动作错误导致的运动损伤；组织参与人员做好充分的热身准备与放松恢复训练，热身时间不少于 15-20 分钟，放松时间不少于 10-15 分钟，提升身体适应能力，减少肌肉疲劳与运动损伤。

在体育赛事过程中，加强赛事组织与裁判管理，确保赛事公平有序与安全。严格执行赛事规则，规范赛事流程，加强对赛事对抗环节的管控，避免恶性竞争与违规动作；选拔具备专业资质、经验丰富的裁判担任赛事裁判工作，加强裁判培训，提升裁判的判罚准确性与公正性，及时制止危险动作与违规行为；建立赛事申诉机制，规范申诉处理流程，妥善处理赛事过程中的争议问题，避免因争议

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

引发冲突。同时，关注参与人员的身体状态与心理状态，在高温、寒冷、大风等恶劣天气条件下，适当调整训练或赛事安排，必要时暂停活动；对出现身体不适、情绪波动的人员，及时进行干预与引导，确保运动过程安全。

（三）医疗保障与应急处置

建立全方位的体育活动医疗保障体系，为参与人员提供及时的医疗服务。在体育课程教学、运动训练、体育赛事等活动现场，设立医疗救护点，配备专业的医护人员、急救药品（如止血药、止痛药、抗过敏药）、急救设备（如担架、除颤仪、急救箱、氧气袋）等，明确医疗救护点的位置与服务范围，确保医疗保障全覆盖；根据体育活动的规模与风险等级，合理调配医疗保障资源，大型体育赛事或高风险体育活动需增派医护人员，必要时协调 120 急救中心到场提供医疗保障支持。

建立快速响应的应急处置机制，妥善处理体育活动过程中的突发事件。制定详细的突发事件应急处置流程，明确应急响应启动条件、处置措施、责任分工与信息上报流程；当发生运动损伤、突发疾病、火灾、踩踏事故等突发事件时，现场管理人员立即启动应急处置预案，组织人员开展应急处置工作，医疗救护人员快速开展医疗救助，安全管理人员维护现场秩序、组织人员疏散，信息联络员及时上报事件情况；加强与校医院、附近医疗机构、公安部门、消防部门等的应急联动，建立快速救援通道，确保突发事件中的受伤人员能够得到快速、专业的救治，最大限度降低事件损失。同时，做好突发事件的善后处理工作，安抚受伤人员及家属情绪，调查事件原因，总结经验教训，完善安全保障措施。

四、体育活动后期安全保障与复盘改进

（一）运动损伤后续康复与跟踪

建立运动损伤后续康复指导机制，帮助受伤人员尽快恢复健康。对于体育活动中受伤的人员，校医院医护人员根据损伤情况制定个性化的康复方案，明确康复目标、康复内容、康复周期与注意事项，提供康复训练指导、物理治疗（如热敷、冷敷、针灸、按摩）等服务；安排专人跟踪受伤人员的康复进展，定期进行复查评估，根据康复情况及时调整康复方案，确保康复效果；为受伤人员提供心理疏导服务，缓解其因受伤产生的焦虑、抑郁等负面情绪，鼓励其积极配合康复训练，增强康复信心。

加强受伤人员回归体育活动的指导与管理,防范二次损伤。当受伤人员康复达到一定程度后,医护人员与教练共同对其进行运动能力评估,判断其是否适合回归体育活动,明确可参与的运动类型、强度与回归节奏;为回归体育活动的人员提供个性化的运动指导,制定循序渐进的训练计划,重点加强损伤部位的力量训练与防护,避免过度运动导致二次损伤;建立回归后的跟踪观察机制,密切关注受伤人员的运动状态与身体反应,及时发现并解决问题,确保其安全、顺利地回归体育活动。

（二）安全保障工作复盘与评估

建立体育活动安全保障工作复盘机制,全面总结安全保障工作的成效与不足。每次大型体育活动、重大体育赛事结束后,及时组织安全工作领导小组成员、各部门负责人、教练、医护人员等开展复盘会议,梳理安全保障工作的全流程,总结工作中的成功经验(如风险防控措施有效、应急处置及时等)与存在的问题(如安全隐患排查不彻底、应急响应流程不顺畅等);采用量化评估与质性评估相结合的方式,对安全保障工作的成效进行评估,评估指标包括安全隐患消除率、突发事件发生率、医疗救助及时率、参与人员安全满意度等,客观评价安全保障工作的质量。

建立安全保障工作评估结果应用机制,推动安全保障体系持续优化。将复盘评估结果纳入各部门、各岗位的考核评价体系,对表现优异的单位与个人给予表彰与奖励,对存在问题的单位与个人进行问责与督促整改;针对复盘评估中发现的问题,深入分析问题产生的原因,制定针对性的改进措施,明确整改责任人与整改时限,跟踪整改落实情况;根据复盘评估结果与改进措施,及时修订完善安全管理制度、应急预案、安全保障方案等,优化安全保障工作流程,提升安全保障工作水平。

（三）安全保障体系的持续优化

结合体育活动发展趋势与安全管理新要求,持续优化体育活动安全保障体系。关注体育活动领域的新技术、新方法(如智能安全监测设备、大数据风险评估系统),积极引入先进的安全管理技术与手段,提升安全保障工作的智能化、精准化水平;加强与其他高校、体育机构的交流合作,学习借鉴先进的安全保障经验与做法,拓宽安全保障工作思路;定期开展安全保障工作调研,了解师生对安全保障工作的需求与建议,结合调研结果调整优化安全保障措施,提升安全保障工

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

作的针对性与实效性。

建立安全保障体系动态更新机制，确保安全保障工作与时俱进。根据国家相关法律法规、政策标准的变化，及时修订完善学校体育活动安全管理制度与规范；结合学校体育活动开展的实际情况，定期对安全保障体系的架构、职责分工、风险防控措施等进行评估与调整，适应体育活动发展的新需求；加强安全保障工作的理论研究与实践探索，总结提炼安全保障工作的规律与经验，形成具有学校特色的安全保障模式，推动体育活动安全保障工作持续改进与提升。

第七章 校园体育文化建设

第一节 体育文化内涵与价值

一、校园体育文化的核心内涵

（一）物质层面：体育文化的具象载体

校园体育文化的物质层面是体育文化理念的具象化呈现，是师生参与体育活动的基础保障，主要涵盖体育场地设施、体育器材装备、体育标识符号等核心要素。体育场地设施作为物质层面的核心载体，包括标准化运动场馆（如田径场、体育馆、游泳馆）、专项运动场地（如篮球场、足球场、羽毛球场）、户外健身区域等，其建设规模、布局合理性与功能完备性直接影响体育活动的覆盖面与参与度。优质的场地设施不仅能满足日常教学、训练与赛事需求，更能传递学校对体育文化建设的重视，营造浓厚的体育氛围。

体育器材装备是体育活动开展的必要工具，包括竞技体育器材（如专业运动服装、比赛用球、裁判器材）、健身器材（如跑步机、哑铃、瑜伽垫）、教学辅助器材（如动作示范模型、训练标志物）等。器材的质量安全性、类型丰富性与适配性，直接关系到体育活动的开展质量与安全保障。同时，体育标识符号也是物质层面的重要组成部分，如校园体育场馆的命名、体育活动的会徽与吉祥物、体育文化宣传栏、运动口号标语等，这些标识符号承载着校园体育文化的核心理念，具有强烈的视觉冲击力与文化传播力，能够快速传递体育精神，增强师生对校园体育文化的认同感。

此外，校园体育文化的物质层面还包括体育相关的文献资料（如体育书籍、期刊、赛事录像）、体育文化展品（如校队荣誉奖杯、历史运动器材）等，这些物质载体记录着校园体育文化的发展历程，是传承体育文化的重要媒介。物质层面的建设并非单纯的硬件堆砌，而是要兼顾实用性、文化性与人文关怀，通过合理的规划与设计，让每一处体育设施、每一件体育器材都成为体育文化传播的载体，营造“处处有体育、时时可运动”的校园环境。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

（二）制度层面：体育文化的规范保障

校园体育文化的制度层面是保障体育文化健康发展的规则体系，涵盖体育教学管理制度、体育活动组织制度、体育社团管理制度、体育赛事管理规范等多个维度，为体育文化建设提供有序的运行保障。体育教学管理制度是制度层面的核心，包括课程设置标准、教学评价体系、师资培养机制等，明确体育课程的教学目标、内容与要求，确保体育教学的规范性与专业性，为学生体育素养的提升奠定制度基础。

体育活动组织制度主要规范各类校园体育活动的策划、实施与总结流程，包括日常体育活动（如晨跑、课间操）、主题体育活动（如体育文化节、健身月）的组织要求，明确活动组织主体、参与范围、安全保障措施等，确保体育活动有序开展。体育社团管理制度针对校园体育社团的组建、运营、考核等环节制定规则，包括社团注册登记制度、指导教师聘任制度、活动经费管理制度、成员考核激励制度等，引导体育社团规范发展，充分发挥社团在体育文化传播中的桥梁作用。

体育赛事管理规范则对校园体育赛事的组织架构、竞赛规则、裁判管理、安全保障、成果转化等方面做出明确规定，涵盖赛事申报审批流程、参赛资格审核标准、赛事纪律要求等内容，确保赛事公平公正、安全有序开展。此外，制度层面还包括体育安全管理制度（如运动损伤预防与处置规范、场地器材安全检查制度）、体育文化建设激励制度（如优秀体育活动评选制度、体育文化建设先进个人表彰制度）等，形成全方位、多层次的制度体系。这些制度不仅是体育活动开展的“指南针”，更是体育文化理念的“固化剂”，通过制度的约束与引导，让体育文化建设常态化、规范化发展。

（三）精神层面：体育文化的核心内核

校园体育文化的精神层面是体育文化的核心内核，是师生在长期体育活动中形成的共同价值理念、思维方式与行为准则，主要包括体育精神、体育道德、体育审美情趣等核心要素。体育精神是精神层面的核心，涵盖拼搏进取精神、团结协作精神、公平竞争精神、永不言弃精神等，是体育文化的灵魂所在。在校园体育活动中，师生通过参与训练与竞赛，体验挑战自我、突破极限的过程，感悟团结协作、互帮互助的力量，树立尊重对手、遵守规则的意识，这些经历不断沉淀为校园体育文化的精神内核，影响师生的价值追求与行为方式。

体育道德是精神层面的重要组成部分，是师生在体育活动中应当遵循的道德

规范与行为准则,包括尊重裁判、尊重对手、尊重观众、诚实守信、勇于担当等内容。良好的体育道德不仅能保障体育活动的公平公正开展,更能培养师生的道德修养与责任意识,让体育活动成为涵养品德的重要载体。体育审美情趣则是师生在体育活动中形成的对运动之美、协作之美、拼搏之美的感知与追求,通过欣赏体育赛事、参与体育表演、体验运动乐趣,提升对美的鉴赏能力与创造能力,丰富精神文化生活。

此外,校园体育文化的精神层面还包括体育价值认知(如对体育健身价值、育人价值、文化价值的理解)、体育情感体验(如对运动的热爱、对团队的归属感、对胜利的喜悦与对失败的坦然)等,这些精神要素相互融合,形成独特的校园体育文化氛围。精神层面的建设是校园体育建设的核心目标,通过体育精神的引领、体育道德的滋养、体育审美的熏陶,塑造师生健全的人格,提升师生的综合素质,推动校园文化的全面发展。

(四) 行为层面:体育文化的实践外化

校园体育文化的行为层面是精神层面的实践外化,是师生在体育文化理念指引下开展的各类体育活动与行为表现,主要包括体育教学活动、体育训练活动、体育赛事活动、日常健身行为等。体育教学活动是行为层面的基础,师生通过课堂教学开展体育知识学习与运动技能训练,教师的教学行为传递体育文化理念,学生的学习行为践行体育精神,形成“教与学”相互促进的体育文化实践场景。

体育训练活动主要包括运动训练队的日常训练、体育社团的技能培训等,师生在长期的训练过程中,培养坚韧不拔的意志品质、精益求精的训练态度,形成规范的训练行为习惯。体育赛事活动是行为层面的集中体现,包括校内各类体育竞赛(如校运会、院系联赛)、校际交流赛事、高水平竞技赛事等,师生在赛事中展现竞技实力、遵守竞赛规则、传承体育精神,形成激烈而有序的赛事文化氛围。日常健身行为则是体育文化行为层面的常态化表现,如师生利用课余时间进行跑步、打球、瑜伽等健身活动,形成“主动健身、追求健康”的行为风尚,让体育文化融入日常生活。

此外,行为层面还包括体育文化传播行为(如师生参与体育文化宣传、分享体育经验)、体育志愿服务行为(如参与赛事服务、体育公益活动)等,这些行为不仅丰富了校园体育文化的实践形式,更扩大了体育文化的影响力。行为层面是校园体育建设的“试金石”,通过师生的实践行为,将体育文化理念转化

为实际行动，让体育文化真正落地生根，成为校园生活的重要组成部分。

二、校园体育文化建设的核心价值

（一）育人价值：助力学生全面发展

校园体育文化建设的核心育人价值体现在促进学生身体素质提升、品德修养培育、心理素质锤炼、综合素质发展等多个维度。在身体素质提升方面，丰富多样的体育活动为学生提供了充足的运动机会，通过系统的体育训练与日常健身，学生的心肺功能、肌肉力量、柔韧性、耐力等身体素质得到显著提升，有效降低近视、肥胖等健康问题的发生率，培养良好的运动习惯与健康意识，为终身健康奠定基础。据相关调研数据显示，积极参与校园体育文化活动的学生，体质健康达标率较不参与的学生高出 30% 以上，运动习惯养成率提升 45%。

在品德修养培育方面，校园体育文化为学生提供了实践道德规范的重要场景。在体育赛事中，学生学会尊重裁判、尊重对手、遵守规则，培养公平竞争意识；在团队运动中，学生体会团结协作的重要性，学会互帮互助、分工配合，提升团队凝聚力与集体荣誉感；在面对比赛失利时，学生学会正视挫折、勇于担当，培养坚韧不拔的意志品质。这些经历让学生在实践中感悟道德内涵，将体育道德内化为自身的行为准则，提升品德修养。

在心理素质锤炼方面，体育活动为学生提供了释放压力、调节情绪的有效途径。当前大学生面临学业、就业、人际关系等多重压力，参与体育活动能够有效缓解焦虑、抑郁等负面情绪，提升心理调适能力。在挑战自我、突破极限的运动过程中，学生的自信心不断增强，抗压能力与挫折耐受度显著提升。同时，体育活动中的团队互动能够帮助学生拓展人际关系，增强归属感，有效降低孤独感，促进心理健康发展。

在综合素质发展方面，校园体育文化活动能够提升学生的多种综合能力。参与体育赛事组织工作，能够提升学生的组织协调能力、沟通表达能力与应急处置能力；参与体育社团运营，能够锻炼学生的管理能力、策划能力与团队协作能力；参与体育文化宣传，能够提升学生的创新能力、传播能力与审美能力。这些能力的提升，与专业知识学习相互补充，助力学生成为全面发展的复合型人才。

（二）文化价值：丰富校园文化生态

校园体育文化作为校园文化的重要组成部分，其建设能够丰富校园文化的内

涵与形式,优化校园文化生态,提升校园文化的凝聚力与影响力。在文化内涵拓展方面,校园体育文化融合了体育精神、道德理念、审美情趣等多种文化元素,与校园学术文化、艺术文化、传统文化相互补充、相互促进,形成多元化的校园文化体系。通过体育文化节、体育文化讲座、体育文化展览等活动,将体育文化与其他文化形式有机融合,丰富校园文化的内涵,提升校园文化的层次感与厚重感。

在文化形式创新方面,校园体育文化为校园文化提供了多样化的实践载体。除了传统的体育赛事与教学活动外,校园体育文化还包括体育文艺表演、体育摄影比赛、体育知识竞赛、运动短视频创作等多种创新形式,这些活动形式新颖、参与性强,能够吸引更多学生参与,激发校园文化的活力。例如,校园体育文化节中的健身操表演、体育舞台剧等活动,将体育与艺术完美融合,为学生提供了展现自我的平台,丰富了校园文化生活。

在文化凝聚力提升方面,校园体育文化能够增强师生对校园的认同感与归属感。体育活动作为一种全民参与的文化形式,打破了年级、专业、院系的界限,让师生在共同的运动爱好中建立情感连接,形成良好的校园人际关系。校运会、院系联赛等大型体育活动,能够激发师生的集体荣誉感,让师生在为团队加油、为学校争光的过程中,增强对校园的认同感与归属感,提升校园文化的凝聚力。

在文化影响力拓展方面,校园体育文化能够提升学校的社会形象与文化影响力。通过举办校际体育赛事、参与区域性体育文化交流活动,校园体育文化能够走出校园,与其他高校、社会体育文化相互交流融合,展现学校的体育文化特色与育人成果。同时,优秀的校园体育文化能够吸引社会关注,提升学校的知名度与美誉度,为学校的发展营造良好的社会氛围。

（三）社会价值：推动全民健康发展

校园体育文化建设不仅对校园内部具有重要意义,更具有深远的社会价值,能够为全民健康事业发展、体育强国建设提供有力支撑。在全民健康促进方面,校园体育文化培养的学生,将良好的运动习惯与健康意识带入社会,成为全民健康的积极践行者与推动者。学生在校园中养成的运动习惯,能够伴随其终身,有效提升全民健康水平;同时,学生还能将体育知识与健康理念传递给家人与朋友,带动家庭与社会的健康氛围营造,助力“健康中国”战略实施。

在体育人才培养方面,校园体育文化是培养体育人才的重要摇篮。通过校园

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

体育训练队、体育社团等平台，能够发现并培养一批具有运动天赋与潜力的学生，为专业体育队伍输送后备人才。同时，校园体育文化还能培养一批具备体育赛事组织、体育教学、体育管理等能力的专业人才，充实社会体育人才队伍，推动体育产业发展。据统计，高校体育社团成员中，有20%以上毕业后从事体育相关工作，为体育事业发展提供了重要的人才支撑。

在体育精神传播方面，校园体育文化能够将拼搏进取、团结协作、公平竞争的体育精神传递到社会各个领域，成为社会精神文明建设的重要动力。学生在校园中感悟的体育精神，能够转化为工作与生活中的动力，激励其积极进取、勇于担当，提升社会整体的精神风貌。同时，校园体育赛事与文化活动能够吸引社会关注，通过媒体传播，让体育精神影响更多人，推动社会精神文明建设。

在体育产业推动方面，校园体育文化建设能够带动体育器材、体育培训、体育赛事等相关产业的发展。学校体育场地设施的建设与升级，能够带动体育器材市场的需求；校园体育培训活动的开展，能够培育体育培训市场；校园体育赛事的市场化运营，能够吸引企业赞助，推动体育赛事产业发展。这些都为体育产业的发展注入了新的活力，促进体育产业与教育、文化等产业的融合发展。

（四）发展价值：赋能学校高质量发展

校园体育文化建设能够为学校高质量发展提供强大动力，提升学校的办学实力与核心竞争力。在办学特色打造方面，优质的校园体育文化能够成为学校的办学特色与品牌优势，区别于其他高校，提升学校的辨识度与吸引力。许多高校通过打造特色体育项目、举办品牌体育赛事，形成了独特的体育文化品牌，吸引了更多优质生源，提升了学校的办学声誉。例如，部分高校的足球、篮球等特色体育项目，不仅在竞技比赛中取得优异成绩，更成为学校的一张“文化名片”。

在师资队伍建设方面，校园体育文化建设能够促进体育教师的专业发展，提升师资队伍的整体水平。为满足校园体育文化建设的需求，学校会加强体育教师的培训与引进，提升体育教师的教学能力、训练水平与科研能力。同时，体育教师在参与体育文化建设的过程中，不断积累经验，提升自身的综合素养，成为校园文化建设的骨干力量。此外，校园体育文化还能促进不同学科教师之间的交流合作，推动跨学科融合，提升师资队伍的整体活力。

在办学条件改善方面，校园体育文化建设能够推动学校体育场地设施、器材装备等办学条件的升级改造。为满足师生参与体育活动的需求，学校会加大对体

育基础设施的投入,完善场地设施功能,提升器材装备质量,这些投入不仅改善了体育教学与活动条件,也为学校的整体办学条件提升奠定了基础。同时,体育场地设施的完善还能为学校开展对外交流、举办大型活动提供支撑,提升学校的办学承载力。

在学校声誉提升方面,优秀的校园体育文化建设成果能够提升学校的社会声誉与影响力。学校在体育赛事中取得的优异成绩、特色体育文化活动的成功举办,能够通过媒体报道获得社会关注,展现学校的育人成果与办学实力,提升学校的知名度与美誉度。良好的社会声誉能够吸引更多优质生源与师资,获得更多社会资源支持,形成良性发展循环,赋能学校高质量发展。

第二节 体育精神培育途径

一、课堂教学渗透：筑牢体育精神培育基础

(一) 优化体育课程体系，融入精神培育目标

体育课堂教学是体育精神培育的主阵地,需通过优化课程体系,将体育精神培育目标有机融入教学全过程。在课程设置方面,构建“基础课程+专项课程+特色课程”的多元化体育课程体系,基础课程侧重培养学生的基本运动技能与健康意识,融入规则意识、安全意识等基础体育精神要素;专项课程(如篮球、足球、田径等)侧重培养学生的专项运动技能,结合项目特点融入拼搏进取、团结协作、公平竞争等体育精神;特色课程(如体育道德与规则、体育文化赏析、运动心理调适等)则专门围绕体育精神培育展开,系统讲解体育精神的内涵、价值与实践要求,提升学生对体育精神的认知水平。

在教学目标设定方面,打破“重技能、轻精神”的传统模式,将体育精神培育作为核心教学目标之一,与知识技能、身体素质目标并列。例如,在篮球专项课程中,除了设定“掌握运球、投篮等核心技能”“提升心肺功能”等目标外,还需设定“培养团队协作意识与沟通能力”“树立公平竞争与尊重对手的意识”等体育精神培育目标;在体育文化赏析课程中,设定“理解体育精神的核心内涵”“提升体育审美情趣”“增强对体育文化的认同感”等目标。通过明确的目标导向,确保体育精神培育有章可循。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

在教学内容设计方面，结合不同课程类型与运动项目特点，挖掘体育精神元素，设计针对性的教学内容。例如，在团队类运动项目教学中，设计多人协作训练、战术配合演练等内容，让学生在实践中体会团结协作的重要性；在竞技类运动项目教学中，引入小型竞赛环节，让学生在竞争中理解公平竞争规则，学会正视胜负；在体育文化课程中，通过讲解体育名人故事、分析经典赛事案例，让学生感悟拼搏进取、永不言弃的体育精神。同时，结合时事热点（如奥运会、亚运会等国际赛事）设计教学内容，增强体育精神培育的时代性与吸引力。

（二）创新教学方法，强化精神体验感知

创新体育教学方法，通过多样化的教学形式，让学生在实践体验中感知体育精神，提升培育效果。采用“情境教学法”，结合运动项目特点创设真实的运动情境，如模拟赛事场景、设计对抗训练任务等，让学生在情境中践行体育精神。例如，在足球教学中，模拟正式比赛场景，设置裁判、观众等角色，让学生在遵守规则、应对竞争、团队配合的过程中，亲身体验公平竞争、团结协作的体育精神；在田径教学中，创设“挑战自我极限”的情境，让学生在长跑训练中体会拼搏进取、永不言弃的精神内涵。

采用“案例教学法”，选取具有代表性的体育案例（如运动员克服伤病坚持比赛的案例、团队协作取得胜利的案例、遵守规则放弃个人利益的案例等），引导学生进行分析讨论，深化对体育精神的理解。在案例教学过程中，教师提出针对性问题，如“案例中的运动员体现了哪些体育精神？”“如果是你，你会如何选择？”“这些体育精神对我们的生活有什么启示？”等，激发学生思考，让学生在交流讨论中形成对体育精神的正确认知。同时，鼓励学生分享自己参与体育活动的经历与感悟，将个人体验与案例分析相结合，增强教学的针对性与感染力。

采用“项目式学习法”，让学生以小组为单位完成体育相关项目任务，如组织小型体育赛事、策划体育文化活动、开展体育精神调研等，在项目实施过程中培育体育精神。例如，让学生小组合作组织班级篮球联赛，从赛事策划、规则制定、裁判安排、现场组织到赛后总结，全程参与其中，在实践中提升组织协调能力、团队协作能力，强化规则意识与责任意识；让学生小组开展“校园体育精神现状调研”项目，通过问卷调查、访谈等方式收集数据，分析问题并提出改进建议，在调研过程中深化对体育精神的理解，提升实践能力。

采用“多媒体辅助教学法”，利用视频、图片、音频等多媒体资源，丰富教

学形式,增强体育精神培育的直观性与趣味性。例如,播放体育赛事精彩瞬间、运动员访谈视频、体育纪录片等,让学生直观感受体育精神的魅力;利用虚拟现实(VR)技术模拟运动场景,让学生沉浸式体验运动过程,增强对体育精神的感知;通过线上平台发布体育精神相关资料、组织线上讨论,拓展教学空间,提升学生的参与积极性。

(三) 完善教学评价,强化精神培育导向

完善体育教学评价体系,将体育精神表现纳入评价范围,通过评价导向强化体育精神培育。在评价内容方面,打破传统以身体素质与技能测试为主的单一评价模式,构建“技能测试+身体素质+精神表现+过程参与”的多元化评价体系。其中,精神表现评价重点关注学生在教学过程中的规则意识、公平竞争意识、团队协作表现、拼搏进取态度、尊重他人行为等体育精神相关要素;过程参与评价关注学生的课堂参与积极性、训练态度、课后健身习惯养成等情况,全面评价学生的体育精神培育成效。

在评价方式方面,采用“教师评价+学生自评+学生互评”的多主体评价方式,确保评价结果的全面性与客观性。教师评价侧重对学生的课堂表现、技能掌握、精神表现等进行全面评估,结合日常观察、课堂记录等数据进行综合打分;学生自评让学生对自己的学习过程、体育精神践行情况进行自我反思与总结,提升自我认知能力;学生互评让学生相互评价对方的团队协作表现、规则遵守情况、训练态度等,在评价过程中相互学习、相互促进,强化体育精神意识。

在评价标准方面,制定明确、细化的体育精神评价标准,增强评价的可操作性。例如,针对团队协作表现,制定“能够主动配合团队完成任务”“积极与队友沟通交流”“在团队中发挥积极作用”等具体评价指标;针对规则意识,制定“严格遵守课堂纪律与运动规则”“听从裁判指挥”“不出现违规行为”等评价指标;针对拼搏进取态度,制定“训练中积极主动、不偷懒”“遇到困难不退缩、坚持完成训练任务”“勇于挑战自我极限”等评价指标。通过细化的评价标准,让学生明确体育精神的践行要求,引导学生主动践行体育精神。

在评价结果应用方面,将体育精神培育评价结果与学生的体育课程成绩、评优评先、综合素质评价等挂钩,增强评价的激励作用。对于体育精神表现优异的学生,给予表彰与奖励,如评选“体育精神标兵”“优秀团队成员”等荣誉称号,颁发奖品或证书;将体育精神评价结果纳入学生综合素质档案,作为升学、就业

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

推荐的重要参考依据。通过评价结果的激励与导向作用，激发学生践行体育精神的积极性与主动性。

二、赛事活动驱动：搭建体育精神实践平台

（一）丰富赛事活动体系，拓宽精神实践场景

构建多层次、多样化的校园体育赛事活动体系，为学生提供丰富的体育精神实践场景，让学生在赛事活动中践行与感悟体育精神。在赛事层级方面，构建“校内赛事+校际赛事+高水平赛事”的层级化赛事体系，校内赛事面向全体学生，如校运会、院系联赛、班级挑战赛等，侧重普及性与参与性，让更多学生有机会参与赛事，体验体育精神；校际赛事面向各高校，如校际友谊赛、高校联盟赛事等，侧重交流性与竞技性，让学生在与其他高校学生的竞争与交流中提升体育精神素养；高水平赛事面向专业训练队，如省级、国家级大学生体育赛事，侧重竞技性与专业性，让学生在高水平竞争中锤炼体育精神。

在赛事类型方面，丰富赛事形式，涵盖竞技类赛事、趣味类赛事、文化类赛事等多种类型。竞技类赛事（如田径、篮球、足球等专项赛事）侧重培养学生的拼搏进取、公平竞争精神；趣味类赛事（如趣味运动会、健身打卡赛、亲子体育赛等）侧重培养学生的团队协作意识与运动兴趣，营造轻松愉快的体育氛围；文化类赛事（如体育知识竞赛、体育摄影比赛、运动短视频创作大赛等）侧重传播体育文化，提升学生对体育精神的认知与理解。同时，结合季节特点与节日主题，举办特色赛事活动，如春季健身月赛事、冬季长跑比赛、国庆体育文化节赛事等，增强赛事活动的吸引力与时效性。^①

在赛事参与方式方面，鼓励多元化参与，打破性别、年级、专业、运动水平的限制，让每一位学生都能找到适合自己的赛事参与方式。对于运动水平较高的学生，鼓励参与竞技类赛事，挑战自我、追求卓越；对于运动基础薄弱的学生，推荐参与趣味类赛事或赛事志愿服务工作，感受体育氛围、践行体育精神；对于有组织管理能力的学生，鼓励参与赛事策划与组织工作，在实践中提升综合能力、强化责任意识。同时，支持学生自主发起赛事活动，如班级内部赛事、社团友谊赛等，提升学生的参与主动性与创造性。

① 郭林. 高校体育有效促进学生身心健康研究 [J]. 技术与创新管理, 2009, 30 (05): 644-645+696.

（二）强化赛事组织管理，渗透体育精神理念

在赛事组织管理全过程中渗透体育精神理念，通过规范的赛事运营与细致的服务保障，引导学生践行体育精神。在赛事筹备阶段，注重规则意识培育，通过赛事规程宣传、规则培训等方式，让参赛学生、裁判、工作人员明确赛事规则与纪律要求，理解公平竞争的核心内涵。例如，在赛事报名阶段，发布详细的赛事规程，明确参赛资格、竞赛规则、奖惩措施等内容；在赛前组织参赛队员与裁判进行规则培训，讲解规则要点、判罚标准，解答疑问，确保赛事公平公正开展。

在赛事组织过程中，注重团队协作与责任意识培育。建立高效的赛事组织团队，明确各部门职责分工，如统筹协调组、赛事执行组、裁判组、宣传推广组、后勤保障组、安全应急组等，通过团队协作确保赛事有序推进。鼓励学生志愿者参与赛事服务工作，如引导参赛队员、维护现场秩序、协助裁判工作、提供后勤保障等，让学生在志愿服务中体会责任意识与奉献精神。同时，加强赛事现场的氛围营造，通过悬挂体育精神标语、播放励志体育音乐、开展赛事解说等方式，传递体育精神理念，激发学生的参与热情。

在赛事判罚与争议处理方面，注重公平公正与尊重意识培育。选拔具备专业资质、经验丰富、公正无私的裁判担任赛事裁判工作，加强裁判培训与管理，确保判罚准确、公正、透明。建立规范的赛事申诉机制，明确申诉流程与处理时限，对于参赛队伍的合理申诉，及时组织复核并反馈结果；对于不合理申诉，耐心解释说明，引导参赛队伍尊重裁判判罚。通过公正的判罚与规范的争议处理，让学生理解公平竞争的真谛，学会尊重裁判、尊重对手、尊重规则。

在赛事奖励与表彰方面，注重体育精神导向，除了设置竞技成绩奖项外，增设体育精神相关奖项，如“体育道德风尚奖”“最佳团队协作奖”“拼搏进取奖”“优秀志愿者奖”等，表彰在赛事中践行体育精神的个人与团队。在颁奖典礼上，重点介绍获奖团队与个人的先进事迹，分享他们在赛事中践行体育精神的经历，发挥榜样的示范引领作用。通过奖励与表彰，让学生认识到体育精神的重要价值，激发践行体育精神的积极性。

（三）深化赛事总结复盘，升华体育精神认知

赛事结束后，通过系统的总结复盘，引导学生梳理赛事经历、感悟体育精神，升华对体育精神的认知。组织赛事总结会议，邀请参赛队员、裁判、工作人员、志愿者等参与，分享赛事中的收获与感悟，讨论赛事中存在的问题与改进方向。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

在总结过程中，引导学生重点分享在赛事中践行体育精神的经历，如团队协作取得胜利的喜悦、面对失利不放弃的坚持、遵守规则维护公平的坚守等，让学生在交流中相互启发、深化理解。

开展赛事成果展示与宣传活动，通过校园官网、公众号、新媒体平台、宣传栏等渠道，发布赛事精彩瞬间、获奖名单、优秀事迹等内容，扩大赛事影响力，传递体育精神。鼓励学生撰写赛事感悟、心得体会，通过校园媒体或班级群分享，让学生在文字表达中梳理思路、升华认知。例如，组织“我的赛事故事”征文活动，邀请学生分享在赛事中与体育精神相关的故事，评选优秀作品并进行展示，增强体育精神培育的感染力。

将赛事总结复盘结果与体育教学、社团建设、后续赛事组织相结合，优化体育精神培育工作。根据复盘结果，调整体育课程教学内容与方法，补充赛事中暴露的体育精神培育短板；指导体育社团优化训练与活动计划，强化体育精神培育；改进后续赛事组织管理工作，提升赛事的体育精神培育效果。通过总结复盘与成果转化，形成“赛事实践—总结感悟—优化提升”的良性循环，持续提升体育精神培育质量。

三、社团载体赋能：激活体育精神传播活力

（一）加强体育社团建设，夯实精神培育阵地

体育社团是校园体育文化建设的重要载体，也是体育精神培育的关键阵地，需加强社团建设，提升社团的体育精神培育能力。在社团组建与管理方面，优化社团注册登记流程，支持各类体育社团的成立与发展，涵盖竞技类、健身类、文化类等多种类型，满足学生多样化的体育兴趣需求。建立健全社团管理制度，包括社团章程、指导教师聘任制度、活动经费管理制度、成员考核激励制度等，引导社团规范发展。为社团配备专业的指导教师，指导社团开展训练、活动与赛事组织工作，提升社团活动的专业性与规范性。

在社团队伍建设方面，加强社团骨干培养，提升社团的组织管理能力与体育精神传播能力。定期开展社团骨干培训，内容包括社团管理方法、活动策划技巧、体育精神内涵、沟通表达能力等，提升骨干成员的综合素养。建立社团骨干选拔与激励机制，选拔有责任心、有能力、热爱体育的学生担任社团负责人与骨干，对表现优异的骨干成员给予表彰与奖励，激发其工作积极性。同时，加强社团成

员之间的交流与协作,通过团队建设活动、集体训练等方式,增强社团的凝聚力与向心力,营造团结协作的社团氛围。

在社团资源保障方面,学校加大对体育社团的支持力度,为社团提供必要的场地设施、器材装备、经费支持等资源。合理安排社团训练与活动场地,确保社团活动顺利开展;为社团配备常用的体育器材,降低社团活动成本;设立社团发展专项经费,支持社团开展训练、赛事、文化交流等活动。同时,鼓励社团积极拓展校外资源,与其他高校体育社团、社会体育机构、运动品牌企业等建立合作关系,获取更多的资源支持,提升社团的发展活力。

（二）丰富社团活动形式，强化精神实践体验

体育社团通过开展多样化的活动,为成员提供丰富的体育精神实践体验,让成员在活动中践行与传播体育精神。在日常训练活动中,社团结合项目特点,开展系统的技能训练与体能训练,引导成员养成刻苦训练、拼搏进取的良好习惯。例如,竞技类社团通过高强度的训练,培养成员的坚韧不拔的意志品质;健身类社团通过循序渐进的训练计划,培养成员的自律意识与坚持精神。在训练过程中,社团骨干与老成员发挥传帮带作用,帮助新成员提升技能,营造互帮互助、团结协作的氛围。

在特色活动开展方面,社团结合自身特点与体育精神内涵,策划开展各类特色活动,如体育文化沙龙、运动技能讲座、体育精神分享会、公益体育活动等。体育文化沙龙围绕体育文化、体育精神、赛事热点等主题开展讨论,提升成员的体育文化素养;运动技能讲座邀请专业教练、运动员开展技能指导,分享训练经验与体育精神感悟;体育精神分享会让成员分享自己的体育经历与精神感悟,相互学习、相互激励;公益体育活动如“体育支教”“健身知识普及进社区”等,让成员在服务社会的过程中践行奉献精神,提升社会责任感。

在社团交流与赛事活动方面,组织社团内部赛事、校际社团交流赛、社团嘉年华等活动,为成员提供体育精神实践与传播的平台。社团内部赛事侧重成员之间的交流与协作,培养成员的公平竞争意识与团队凝聚力;校际社团交流赛让成员与其他高校的社团成员相互交流、切磋技艺,在竞争中提升技能,在交流中传播体育精神;社团嘉年华活动集中展示各体育社团的特色与成果,通过技能表演、互动体验等形式,向全校师生传播体育文化与体育精神,营造浓厚的校园体育氛围。

（三）打造社团文化品牌，扩大精神传播影响

体育社团通过打造特色文化品牌，提升社团的影响力与吸引力，扩大体育精神的传播范围。在品牌定位方面，各体育社团结合自身项目特点与优势，明确品牌定位，打造差异化的社团文化品牌。例如，篮球社团可定位为“青春拼搏·团队协作”品牌，重点打造校园篮球联赛、篮球技能训练营等品牌活动；瑜伽社团可定位为“健康生活·身心和谐”品牌，重点开展瑜伽公益课、身心平衡工作坊等品牌活动；体育文化社团可定位为“体育精神·文化传承”品牌，重点开展体育文化展览、体育名人讲座等品牌活动。

在品牌活动打造方面，社团集中资源打造 1-2 个具有代表性的品牌活动，提升活动的质量与影响力。通过精心策划活动方案、加强活动宣传推广、优化活动组织管理，让品牌活动成为校园体育文化的亮点。例如，某高校足球社团打造的“校园足球文化节”活动，涵盖足球联赛、足球技能挑战赛、足球文化展览、足球明星见面会等多个环节，吸引了全校数千名师生参与，成为校园内极具影响力的体育文化品牌活动，有效传播了拼搏进取、团结协作的足球精神。

在品牌传播方面，社团利用多种渠道开展品牌宣传，扩大社团文化与体育精神的传播影响。通过校园官网、公众号、视频号、抖音、小红书等线上平台，发布社团活动动态、成员风采、体育精神感悟等内容，吸引更多师生关注；通过校园宣传栏、海报、横幅等线下渠道，宣传社团品牌活动，营造浓厚的活动氛围；加强与其他社团、学校部门、校外机构的合作，联合开展活动、进行宣传推广，扩大品牌的辐射范围。通过品牌打造与传播，让体育社团成为体育精神传播的重要窗口，带动更多师生参与体育活动、践行体育精神。

第三节 体育环境营造策略

一、物质环境营造：构建功能与文化共生的体育空间

（一）科学规划体育场地布局，保障全域运动可达性

校园体育物质环境的核心是场地设施的合理规划与建设，其首要目标是保障师生运动的全域可达性与便捷性。在规划前期，需结合校园整体布局、师生规模、运动需求等核心要素，开展系统性调研，建立“需求导向 + 空间适配”的规划机

制。例如,针对不同年龄段学生的运动特点,在低年级学生生活区周边优先布局小型趣味运动场地(如迷你足球场、趣味篮球场),在高年级学生与教职工集中区域规划专业运动场馆(如标准田径场、综合体育馆);同时,兼顾室内外场地的均衡配置,应对不同天气条件下的运动需求,避免因场地限制导致运动参与率下降。

场地布局需打破“集中式”单一模式,推行“分散式+节点化”布局策略,将体育场地融入校园公共空间的各个节点。在校园主干道两侧、教学楼之间的闲置空间、宿舍楼周边等区域,增设小型健身区、羽毛球场、乒乓球台等便捷性场地,打造“5分钟运动圈”,让师生在课余时间、通勤间隙能够随时开展运动。例如,某高校在两栋教学楼之间的空地上设置了10张乒乓球台和8个羽毛球网,搭配休闲座椅与遮阳设施,成为师生课间运动的热门区域,日均使用人次达300以上,有效提升了运动参与的便捷性。

此外,场地规划需注重无障碍设计,保障特殊群体的运动权益。在场地入口、通道、设施使用等环节,严格遵循无障碍设计规范,设置坡道、扶手、防滑地面等设施;针对残障学生的运动需求,规划专用运动区域,配备适配的运动器材(如轮椅篮球、适应性健身器械),让每一位师生都能平等享受运动的权利。同时,场地规划需预留发展空间,结合校园未来扩容、运动项目新增等需求,避免因规划固化导致后期改造困难,确保体育物质环境的可持续性。

(二) 融入文化元素设计,打造特色体育景观

体育场地设施的设计不应局限于功能满足,更需融入文化元素,将其打造为传递体育精神、彰显校园特色的体育景观。在场地命名环节,可结合校园历史文化、体育传统、地域特色等元素,赋予场地独特的文化内涵。例如,以校园知名体育校友、历史体育事件命名场馆(如“建雄体育馆”“凌云田径场”),或结合地域文化特色命名(如江南高校的“水乡龙舟池”、西北高校的“大漠跑马场”),让场地成为校园文化传承的载体。

在场地景观营造方面,通过雕塑、壁画、文化墙等艺术形式,直观呈现体育精神与文化内涵。在体育场馆外墙绘制运动主题壁画,展现不同运动项目的竞技姿态与拼搏精神;在场地周边设置体育名人雕塑、运动场景浮雕,如奥林匹克之父顾拜旦雕塑、校园优秀运动员夺冠瞬间浮雕等,让师生在运动过程中直观感受体育的魅力;在健身区域设置文化标语牌,将体育精神与校园精神相结合,如“明

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

德笃行，强体励志”“运动赋能成长，拼搏成就梦想”等，实现运动功能与文化熏陶的有机融合。

同时，注重场地与自然环境的和谐共生，打造“生态体育景观”。在户外场地建设过程中，保留原有植被，搭配本土植物进行绿化装饰，设置生态缓冲带；利用校园内的水体资源，规划水上运动场地（如人工湖龙舟码头、泳池周边水景），营造“水绿相融”的运动环境；在场地照明、灌溉等设施选择上，采用节能低碳设备（如太阳能路灯、雨水回收灌溉系统），践行绿色环保理念，让体育环境成为校园生态文化的重要组成部分。例如，某高校的生态田径场，跑道采用环保塑胶材料，周边种植樱花、香樟等本土植物，设置雨水收集池用于场地灌溉，既保障了运动功能，又打造了“四季有景、生态和谐”的体育景观，成为校园标志性打卡点之一。

（三）完善设施配套服务，提升运动体验质量

优质的体育物质环境不仅需要完善的场地设施，更需要配套的服务设施来提升师生的运动体验。在场地周边配套建设休息区、补给区、储物区、淋浴区等基础服务设施，满足师生运动过程中的多样化需求。休息区配备舒适的座椅、遮阳避雨设施，提供手机充电、饮水设备；补给区售卖运动饮品、能量食品等；储物区设置储物柜，方便师生存放个人物品；淋浴区提供热水淋浴服务，解决师生运动后清洁需求。这些配套设施的完善，能够有效提升运动的舒适度与便利性，增强师生对体育环境的满意度。

引入智能化设备，打造“智慧体育环境”，提升场地管理与使用效率。在体育场馆入口设置智能闸机，实现人脸识别、刷卡进出功能，精准统计场地使用人次；在场地内安装智能监控系统，实时监测场地使用情况，及时发现并处理安全隐患；通过校园体育 APP，为师生提供场地预约、课程报名、运动数据记录等服务，如师生可通过 APP 预约羽毛球场地、查询自己的跑步里程与卡路里消耗等；在健身器材上安装智能传感器，实时监测器材使用状态，提醒维护保养，同时为用户提供个性化的运动指导建议。例如，某高校的智慧健身房，配备了 20 台智能健身器械，师生通过扫码即可开启使用，器械实时记录运动数据并同步至手机 APP，APP 根据数据为用户生成个性化训练计划，极大提升了运动的科学性与趣味性。

建立常态化的场地设施维护机制，保障设施的安全性与完好率。制定详细的

维护细则,明确维护责任主体、维护周期与标准,对场地地面、运动器材、配套设施等进行定期检查与维修;建立设施损坏反馈机制,通过校园 APP、意见箱、现场公示等渠道,方便师生及时反馈设施问题,维修人员在规定时间内响应并处理;定期对场地设施进行全面升级改造,更换老化、落后的器材装备,引入新型运动设施,满足师生不断变化的运动需求。例如,某高校每学期开展两次体育设施全面排查,每月进行一次常规维护,对损坏的器材实行“24 小时响应、48 小时修复”机制,确保设施始终处于良好的使用状态。

二、精神环境营造:构建浸润式体育文化氛围

(一) 强化体育精神宣传,深化师生认知认同

体育精神环境营造的核心是让体育精神深入人心,转化为师生的自觉行动,这需要构建多维度、常态化的宣传体系。充分利用校园媒体平台,打造体育精神宣传矩阵。在校园官网开设“体育文化专栏”,发布体育精神解读、校园体育活动报道、优秀体育人物事迹等内容;通过校园公众号、视频号、抖音等新媒体平台,推送体育精神主题短视频、图文故事、运动科普等内容,采用生动活泼的形式增强宣传的吸引力。例如,推出“校园体育榜样”系列短视频,记录校园内优秀运动员、体育社团骨干、健身达人的故事,展现他们身上的拼搏进取、团结协作精神,通过榜样的力量带动更多师生践行体育精神。^①

开展主题宣传活动,集中营造体育精神氛围。定期举办体育文化节、体育精神宣传周、运动嘉年华等主题活动,通过体育知识竞赛、体育演讲比赛、体育文艺表演等形式,全方位传播体育精神。例如,在体育精神宣传周期间,组织“体育精神与人生成长”主题演讲比赛,让学生结合自身运动经历分享对体育精神的理解;举办体育文化展览,展示体育历史文物、校园体育发展历程、运动器材演变等内容,让师生在参观中感受体育文化的厚重与体育精神的魅力;开展“体育精神进班级”活动,组织班级主题班会,通过观看体育纪录片、讨论体育热点事件等形式,深化学生对体育精神的认知。

利用校园公共空间,打造可视化的体育精神宣传阵地。在教学楼、宿舍楼、食堂、图书馆等师生密集区域,设置体育精神宣传海报、标语牌、电子屏,滚动

① 李微. 高校学生参与体育锻炼与身心健康关系评价影响的研究 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2008, (04): 145-147.

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

播放体育精神相关内容；在校园广播开设体育专栏，每天固定时段播报体育新闻、运动常识、体育名人名言等；在校园内设置体育文化长廊，串联各体育场地，通过文字、图片、实物等形式，系统展示不同运动项目的精神内涵、历史渊源，让师生在日常通行中随时受到体育精神的熏陶。例如，某高校的体育文化长廊，全长 200 米，分为“奥运精神传承”“校园体育历程”“运动项目科普”三个板块，通过 300 余张图片、50 余件实物展品，生动展现了体育精神的发展与传承，成为校园内重要的文化教育阵地。

（二）培育体育文化组织，激活精神传播活力

体育文化组织是传播体育精神、营造体育氛围的重要载体，需重点培育各类体育相关组织，激发其活力与创造力。加强体育社团建设，支持多元化体育社团发展，涵盖竞技类、健身类、文化类等多种类型，如篮球社、足球社、瑜伽社、体育摄影社、体育辩论社等。为体育社团提供场地、经费、指导教师等资源支持，鼓励社团开展丰富多彩的活动，如技能培训、内部联赛、文化交流等。例如，某高校的羽毛球社，每周开展两次技能培训，每月举办一次内部挑战赛，每学期联合其他高校开展校际交流赛，同时还举办“羽毛球文化沙龙”，分享羽毛球运动的历史与精神内涵，吸引了大量学生参与，有效传播了拼搏进取、公平竞争的体育精神。

建立体育志愿者服务队，引导师生参与体育文化传播与服务工作。体育志愿者服务队的服务范围涵盖赛事服务、体育科普、公益健身指导等多个领域。在校园体育赛事中，志愿者承担裁判辅助、现场组织、后勤保障等工作，在服务过程中践行奉献精神；深入社区、中小学开展体育科普志愿服务，传播运动健康知识，与体育精神；为校园内运动基础薄弱的师生提供公益健身指导，帮助他们掌握正确的运动方法，培养运动兴趣。通过志愿服务，让师生在实践中深化对体育精神的理解，同时扩大体育精神的传播范围。例如，某高校的“阳光体育志愿者服务队”，每年开展志愿服务活动 50 余场，服务人次达 2000 以上，成为校园体育文化传播的重要力量。

培育体育文化研究组织，深化体育精神的理论研究与实践探索。依托学校体育学院、文学院等学科资源，成立体育文化研究中心，组织教师、学生开展体育精神内涵、校园体育文化建设路径、体育与育人融合等课题研究，产出高质量的研究成果，为体育精神环境营造提供理论支撑。同时，鼓励研究组织开展学术交

流活动,邀请校外专家学者举办体育文化专题讲座,组织师生参与国内外体育文化学术会议,拓宽体育文化视野,提升体育精神传播的专业性与深度。

（三）推动师生全员参与，构建共建共享格局

体育精神环境的营造需要全体师生的共同参与,需打破“少数人参与、多数人围观”的局面,构建全员共建共享的格局。开展普惠性体育活动,降低参与门槛,让每一位师生都能找到适合自己的运动项目。例如,举办校园趣味运动会,设置袋鼠跳、三人四足、拔河等简单易学、趣味性强的项目,鼓励师生以班级、部门为单位组队参与;开展“校园健身打卡”活动,通过校园 APP 记录师生的运动时长与成果,设置积分奖励机制,激发师生的运动积极性;定期举办体育技能培训班,开设篮球、足球、瑜伽、太极拳等基础课程,由专业教师或社团骨干授课,帮助师生掌握运动技能,培养运动兴趣。

发挥教师的示范引领作用,鼓励教师积极参与体育活动,带动学生共同营造体育氛围。学校可定期举办教职工运动会、教师体育俱乐部活动(如教师篮球联赛、羽毛球赛),为教师参与体育活动提供平台;将体育活动参与情况纳入教师综合素质评价体系,对积极参与体育文化建设的教师给予表彰奖励;鼓励教师在课堂教学中融入体育精神教育,将体育精神与专业知识学习相结合,引导学生树立“健康第一”的理念。例如,某高校要求每位教师每学期至少参与 3 次校园体育活动,通过教师的亲身参与,带动学生主动走进运动场,形成“师生共运动、共成长”的良好氛围。

建立师生体育文化共建机制,鼓励师生参与体育环境营造的决策与实践过程。通过座谈会、问卷调查、意见征集等渠道,广泛收集师生对体育场地建设、体育活动开展、体育精神宣传等方面的意见建议,将合理建议纳入相关规划与实施过程;鼓励师生参与体育文化作品创作,如体育主题海报设计、体育精神征文、运动短视频拍摄等,优秀作品通过校园媒体展示并给予奖励;支持师生自主发起体育活动,学校提供必要的资源支持,激发师生的主动性与创造力,让体育精神环境真正成为师生共建共享的成果。

三、制度环境营造：构建规范化保障体系

（一）完善体育文化建设管理制度，明确发展导向

健全的制度是体育环境营造的重要保障,需完善校园体育文化建设相关管理

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

制度,明确发展目标、责任主体与实施路径。制定《校园体育文化建设发展规划》,结合学校发展定位,明确体育文化建设的短期、中期、长期目标,将体育环境营造纳入学校整体发展规划;出台《体育场地设施管理办法》,规范场地设施的建设、使用、维护等环节,明确各部门的管理职责,确保场地设施有序运行;制定《体育社团管理办法》《体育活动组织管理细则》等制度,规范体育社团的组建、运营与活动开展,保障体育活动的安全性与规范性。

建立体育文化建设考核评价机制,将体育环境营造成效纳入相关部门、院系的考核体系。明确考核指标,涵盖场地设施建设与维护、体育活动开展情况、体育精神宣传效果、师生参与率等多个维度;采用“日常考核+年度评估”的方式,对各责任主体的工作成效进行全面评价;将考核结果与评优评先、经费分配等挂钩,对表现优异的部门、院系给予表彰奖励,对工作不力的进行督促整改,通过考核激励推动体育文化建设各项工作落到实处。例如,某高校将体育文化建设成效纳入院系年度综合考核,权重占比5%,考核结果直接影响院系的评优资格与经费拨款,有效提升了各院系参与体育文化建设的积极性。

完善体育安全管理制度,为体育环境营造提供安全保障。制定《校园体育活动安全管理办法》,明确体育活动开展过程中的安全责任、风险防控措施、应急处置流程等;建立体育场地设施安全检查制度,定期对场地设施进行安全排查,及时消除安全隐患;配备专业的安全管理人员与急救设备,在大型体育活动中安排医护人员现场值守,确保师生运动安全;加强体育安全宣传教育,通过主题班会、安全讲座、宣传手册等形式,向师生普及运动安全知识、常见运动损伤的预防与处置方法,提升师生的安全意识与自我保护能力。

(二) 健全资源保障机制,夯实发展基础

充足的资源支持是体育环境营造的前提,需健全资源保障机制,确保体育文化建设各项工作顺利开展。加大经费投入,设立校园体育文化建设专项经费,用于场地设施建设与维护、体育活动开展、体育社团扶持、体育精神宣传等工作;建立多元化经费筹措机制,除学校财政拨款外,积极争取社会捐赠、企业赞助等外部资源,为体育文化建设提供更多资金支持。例如,某高校与本地运动品牌企业建立合作关系,企业每年为学校提供10万元赞助资金,用于支持校园体育赛事开展与体育器材更新,同时学校为企业品牌宣传服务,实现互利共赢。

加强体育师资队伍建设,提升体育文化建设的专业性。配备充足的专业体育

教师,保障体育教学与活动指导的需求;建立体育教师培训机制,定期组织体育教师参加专业技能培训、体育文化研究等交流活动,提升教师的专业素养与教学能力;鼓励体育教师参与体育文化建设相关工作,如体育活动策划、体育精神宣传、体育社团指导等,对表现优异的教师给予职称晋升、评优评先等方面的倾斜;聘请校外体育专家、优秀运动员担任校园体育文化建设顾问,为体育环境营造提供专业指导。

整合校内外资源,拓展体育文化的空间与内涵。加强与其他高校的交流合作,联合开展体育赛事、体育文化论坛等活动,学习借鉴先进的体育环境营造经验;与地方体育部门、体育场馆、运动俱乐部等建立合作关系,共享体育资源,为师生提供更多的运动场地与专业指导;挖掘地方体育文化资源,将其融入校园体育环境营造中,丰富体育文化的内涵与特色。例如,某高校与当地体育局合作,组织师生参观市体育博物馆、观摩专业体育赛事,邀请市体校教练进校园开展技能培训,有效提升了校园体育文化建设的质量与水平。

(三) 建立动态调整机制,保障可持续发展

校园体育环境营造是一个动态发展的过程,需建立动态调整机制,根据师生需求变化、社会体育发展趋势等因素,及时优化完善相关策略。建立常态化的需求调研机制,定期通过问卷调查、座谈会、访谈等形式,了解师生对体育场地设施、体育活动、体育精神宣传等方面的需求与意见,根据调研结果调整体育文化建设规划与实施策略。例如,随着近年来瑜伽、普拉提等健身项目的兴起,某高校通过调研发现学生对这类项目的需求大幅增加,随即新增了瑜伽教室,开设了瑜伽、普拉提等特色体育课程,受到学生广泛欢迎。

加强对体育文化建设工作的跟踪评估,及时发现问题并进行整改。建立工作台账,记录体育文化建设各项工作的开展情况、成效与问题;定期组织专家、师生代表对体育环境营造成效进行评估,分析存在的不足;针对评估发现的问题,制定整改方案,明确整改责任与时限,确保问题得到及时解决。例如,某高校在评估中发现,校园体育活动存在“重竞技、轻普及”的问题,随即调整活动规划,增加了趣味体育活动、公益健身指导等普惠性活动的数量,提升了师生的参与率。

关注体育领域的最新发展趋势,积极引入新理念、新方法、新技术,推动校园体育环境营造的创新发展。例如,随着智慧体育的发展,及时引入智能体育设备与管理系统,提升场地管理与运动体验的智能化水平;借鉴国内外先进高校的

体育文化建设经验，结合本校实际进行创新，打造具有本校特色的体育环境营造模式。同时，鼓励师生参与体育文化创新实践，对优秀的创新方案与成果给予支持与推广，确保校园体育环境营造始终保持活力与生命力。

第四节 体育与传统文化的融合

一、融合的核心内涵与价值定位

（一）融合的核心内涵：精神契合与形式互补

体育与传统文化的融合，并非简单的元素叠加，而是基于精神内核的深度契合与表现形式的互补共生。从精神内核来看，体育精神与传统文化中的优秀理念存在高度一致性，这是两者融合的基础。体育精神所倡导的拼搏进取、团结协作、公平竞争、永不言弃，与传统文化中的“自强不息”“厚德载物”“和而不同”“坚韧不拔”等理念一脉相承。例如，体育竞技中的拼搏进取精神，对应着传统文化中“天行健，君子以自强不息”的奋斗理念；团队运动中的团结协作精神，契合了传统文化中“天时不如地利，地利不如人和”的和谐理念；体育竞赛中的公平竞争精神，与传统文化中“公生明，廉生威”的公正理念相呼应。

从表现形式来看，体育与传统文化具有互补性，能够丰富彼此的呈现方式与传播载体。传统文化可以为体育注入文化内涵，让体育活动不仅仅是身体的锻炼，更是文化的传承与体验；体育可以为传统文化提供鲜活的传播载体，让传统文化通过运动的形式更贴近生活、更具感染力。例如，将传统武术融入体育教学，既提升了学生的身体素质，又让学生感受到传统武术文化的博大精深；通过举办龙舟赛、拔河等传统体育赛事，让传统文化在竞技与娱乐中得到传播与弘扬。同时，两者的融合还能催生新的文化形态，如传统体育文化创意产品、体育与传统文化结合的文艺表演等，丰富校园文化的内涵与形式。

此外，体育与传统文化的融合还体现为“古今贯通、中西合璧”的文化视野。在传承中华优秀传统文化的基础上，吸收借鉴现代体育的先进理念与方法，推动传统体育文化的创新性发展。例如，对传统武术、太极拳等项目进行科学化、规范化改造，使其更符合现代体育教学与健身的需求；将现代体育赛事的组织形式与传统体育活动相结合，提升传统体育活动的规范性与影响力。通过这种融合，实现传统与现代的有机衔接，让中华优秀传统文化在校园体育中焕发新的活力。

（二）融合的价值定位：育人、文化传承与创新发展

体育与传统文化的融合，对校园发展具有多重核心价值，首要价值是育人价值，能够促进学生全面发展。通过融合，将传统文化中的道德理念、价值观念融入体育教学与活动中，实现“以体育人、以文化人”的协同育人目标。例如，在传统体育项目教学中，融入“礼”的教育，让学生在运动中学会尊重对手、尊重裁判、尊重规则；通过团队型传统体育活动，培养学生的集体荣誉感与协作精神；在挑战自我的运动过程中，锤炼学生坚韧不拔的意志品质。这种融合式育人，能够弥补单一体育教学或文化教育的不足，实现身体素质提升与品德修养培育的有机统一。

其次是文化传承价值，能够推动中华优秀传统文化在校园的传承与弘扬。校园是文化传承的重要阵地，通过体育与传统文化的融合，让学生在运动中亲近传统文化、了解传统文化、认同传统文化。例如，将龙舟、舞龙舞狮、武术、太极拳等传统体育项目纳入体育课程体系，让学生系统学习传统体育技能与文化内涵；举办传统体育文化节、传统体育赛事等活动，营造浓厚的传统体育文化氛围，让学生在参与中感受传统文化的魅力。这种“运动+文化”的传承方式，更符合学生的认知特点与兴趣需求，能够有效提升传统文化传承的实效性。

最后是创新发展价值，能够推动校园体育文化与传统文化的共同创新。体育与传统文化的融合，为两者的发展注入了新的活力，催生新的文化成果与发展模式。在体育领域，通过融入传统文化元素，创新体育课程内容、体育活动形式、体育景观设计等，打造具有文化特色的校园体育品牌；在传统文化领域，通过体育的传播载体，创新传统文化的呈现方式与传播渠道，让传统文化更具时代感与生命力。例如，某高校将传统书法艺术与体育赛事相结合，设计了具有书法特色的赛事会徽与奖杯，既创新了体育赛事的文化内涵，又推动了传统书法艺术的传播；开发传统体育文化创意产品，如武术主题的文创周边、太极拳教学动画等，实现了传统文化与体育产业的融合创新。

二、融合的实践路径：课程、活动与环境协同推进

（一）课程融合：构建“体育+传统文化”课程体系

课程是体育与传统文化融合的主阵地，需构建多层次、多样化的“体育+传统文化”课程体系，将传统文化内涵系统融入体育教学全过程。在课程设置上，

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

分为基础课程、专项课程与特色课程三个层次，形成全覆盖的课程体系。基础课程面向全体学生，开设《传统体育文化概论》《中华体育精神》等课程，系统讲解传统体育的历史渊源、文化内涵、精神特质等，提升学生对传统体育文化的认知水平；专项课程聚焦具体传统体育项目，如武术、太极拳、龙舟、舞龙舞狮、射箭、蹴鞠等，由专业教师授课，让学生掌握传统体育技能，深入理解项目背后的文化内涵；特色课程结合地域文化与学校特色，开设具有针对性的课程，如江南地区高校开设“水乡传统体育”课程（包含龙舟、摇橹等项目），中原地区高校开设“武术文化与实践”特色课程等。

在教学内容设计上，注重“技能+文化”的双重融合，避免只重技能训练、忽视文化传承的问题。在传统体育项目教学中，不仅要教授运动技能，还要深入讲解项目的历史文化、礼仪规范、精神内涵等内容。例如，在武术教学中，除了教授拳法、器械等技能外，还要讲解武术的“抱拳礼”“武德”等礼仪与道德规范，让学生在学习技能的同时，培养良好的道德品质；在龙舟教学中，讲解龙舟运动的起源（纪念屈原）、历史发展、地域文化特色等，让学生在划龙舟的过程中，感受爱国主义精神与集体主义精神。同时，将传统文化中的优秀理念融入现代体育课程教学中，如在篮球、足球等现代体育项目教学中，融入“和而不同”“团结协作”等理念，提升学生的团队协作能力与道德修养。

在教学方法创新上，采用多样化的教学手段，提升课程的趣味性与实效性。采用“情境教学法”，创设传统体育文化情境，如在教授舞龙舞狮时，模拟传统节日庆典的场景，让学生在情境中感受传统体育的文化氛围；采用“案例教学法”，通过分析传统体育赛事案例、优秀传统体育运动员的故事，让学生深化对传统体育精神的理解；采用“实践体验法”，组织学生走进博物馆、传统体育文化村落，实地感受传统体育文化的魅力，或开展传统体育项目实践比赛，让学生在实践中提升技能、感悟文化；利用多媒体技术，制作传统体育文化教学视频、动画等，增强教学的直观性与吸引力。例如，某高校在太极拳教学中，通过播放太极拳起源的动画视频、邀请太极拳传承人进校园开展讲座、组织学生开展太极拳展演等方式，让学生全方位感受太极拳文化的内涵，提升了课程的教学效果。

（二）活动融合：打造“体育+传统文化”特色活动品牌

丰富多彩的活动是体育与传统文化融合的重要载体，需打造一系列具有特色的“体育+传统文化”活动品牌，营造浓厚的融合氛围。举办传统体育文化节，

集中展示与体验传统体育文化。文化节可设置多个板块,如传统体育项目展演(武术、舞龙舞狮、太极拳等)、传统体育赛事(龙舟赛、拔河赛、蹴鞠赛等)、传统体育文化展览(展示传统体育器材、历史文献、图片等)、传统体育文化讲座(邀请专家学者讲解传统体育文化)等。例如,某高校每年举办“中华传统体育文化节”,吸引了全校近万名师生参与,通过多样化的活动形式,让师生全方位感受传统体育文化的魅力,有效推动了传统体育文化的传播。

结合传统节日,开展“节日+体育+文化”主题活动,让传统体育文化与节日文化深度融合。在端午节举办龙舟赛、包粽子与龙舟文化知识竞赛相结合的活动;在中秋节举办“月光体育晚会”,开展赏月跑、传统体育游戏(如投壶、射箭)等活动;在春节、元宵节举办舞龙舞狮展演、武术表演等活动。通过这种结合,让学生在庆祝节日的同时,感受传统体育文化的内涵,增强对传统文化的认同感与归属感。例如,某高校在端午节期间,组织开展“端午龙舟文化节”活动,包括龙舟赛、龙舟文化讲座、端午习俗体验等环节,不仅丰富了学生的节日生活,还让学生深入了解了龙舟文化的历史渊源与精神内涵。

开展传统体育社团活动与校际交流活动,激活传统体育文化的传播活力。支持传统体育社团(如武术社、龙舟社、太极社等)开展常态化活动,如技能培训、内部展演、交流研讨等;鼓励社团走出校园,与其他高校的传统体育社团开展交流赛、文化沙龙等活动,学习借鉴先进经验,扩大传统体育文化的影响力。同时,组织学生参与校外传统体育赛事与文化活动,如全国大学生传统体育运动会、地方传统体育文化节等,让学生在更广阔的平台上展示与交流传统体育技能,提升对传统体育文化的自豪感。例如,某高校的武术社,每年举办“校园武术争霸赛”,并与周边5所高校的武术社联合举办“校际武术交流赛”,通过赛事交流,提升了学生的武术技能,传播了武术文化。

开展“体育+传统文化”创意实践活动,激发学生的创新能力。鼓励学生围绕传统体育文化开展创意创作,如设计传统体育文化主题的海报、漫画、短视频、文创产品等;组织传统体育文化创意大赛,对优秀作品进行展示与奖励;支持学生成立传统体育文化创意团队,开展相关的创业实践活动。例如,某高校举办“传统体育文化创意大赛”,学生提交了武术主题的文创周边、龙舟赛主题的短视频、太极拳教学动画等作品,其中多个优秀作品被学校采纳用于传统体育文化宣传,部分学生还依托获奖作品成立了创意工作室,实现了传统体育文化与创意产业的融合创新。

（三）环境融合：构建“体育+传统文化”浸润式环境

将体育与传统文化融合元素融入校园环境建设，构建浸润式的文化环境，让师生在日常学习生活中随时感受两者融合的魅力。在体育场地设施建设中，融入传统体育文化元素，打造具有文化特色的体育景观。在武术馆、太极馆等传统体育项目专用场地，采用传统建筑风格进行设计，如飞檐、斗拱、雕花等元素；在场地内设置传统体育文化标语、名人名言，如“武德兼备，内外兼修”“太极生两仪，两仪生四象”等；在户外体育场地周边，设置传统体育项目雕塑、浮雕（如武术人物雕塑、龙舟竞渡浮雕等），直观展现传统体育文化的内涵。例如，某高校的武术馆，采用传统四合院建筑风格，馆内悬挂着武术名人画像与名言警句，场地地面铺设传统纹样地砖，让学生在学习武术的过程中，全方位感受传统武术文化的氛围。

在校园公共空间，打造“体育+传统文化”融合的文化阵地。在校园主干道、广场、图书馆、宿舍楼等区域，设置传统体育文化宣传栏、电子屏，发布传统体育文化知识、校园传统体育活动信息等；在校园广播、校报、校园电视台等平台开设“传统体育文化专栏”，定期推送传统体育项目介绍、传统体育文化故事等内容；在图书馆设立传统体育文化专区，收藏传统体育相关的书籍、期刊、历史文献、影像资料等，为师生提供了解传统体育文化的平台。例如，某高校在校园广场设置了“中华传统体育文化长廊”，通过文字、图片、实物等形式，系统展示了武术、龙舟、舞龙舞狮等传统体育项目的历史发展与文化内涵，成为校园内重要的文化教育阵地。

利用校园景观节点，打造“体育+传统文化”主题景观。在校园湖泊周边建设龙舟码头，搭配传统风格的亭台楼阁，成为校园内的标志性景观；在草坪区域设置传统体育游戏场地（如投壶、射箭、蹴鞠等），配备传统体育器材，让学生在休闲时光中体验传统体育游戏的乐趣；在校园内种植具有传统文化寓意的植物，搭配传统体育元素的装饰（如武术造型的园艺雕塑），营造“自然+体育+文化”的和谐环境。例如，某高校在校园人工湖周边建设了龙舟码头，码头采用传统木质结构，周边种植垂柳、荷花等植物，搭配“龙舟竞渡”主题雕塑，既满足了龙舟训练与比赛的需求，又打造了具有传统文化特色的校园景观，成为师生休闲打卡的热门地点。

三、融合的保障机制：资源、师资与评价协同支撑

（一）资源保障：整合多元资源，夯实融合基础

体育与传统文化融合的顺利推进，需要充足的资源保障，需整合校内校外、政府社会等多元资源，形成融合发展的合力。加大校内资源投入，设立“体育+传统文化”融合发展专项经费，用于课程建设、活动开展、场地设施改造、师资培训等工作；整合校内学科资源，依托体育学院、文学院、历史学院等相关院系，成立融合发展研究团队，为融合发展提供理论支撑；优化校内场地设施资源，优先保障传统体育项目教学与活动的场地需求，对现有场地设施进行传统体育文化元素改造。

积极争取校外资源支持，加强与政府部门、社会组织、企业等的合作。与地方体育部门合作，争取传统体育项目资源、专业指导人员等支持，参与地方传统体育文化建设项目；与传统文化社团、非遗传承人合作，邀请他们进校园开展传统体育文化讲座、技能培训等活动；与企业合作，争取经费、器材等赞助，联合开展“体育+传统文化”主题活动、开发传统体育文化创意产品等。例如，某高校与当地非遗保护中心合作，邀请武术、龙舟等传统体育项目的非遗传承人进校园担任兼职教师，为学生开展传统体育技能培训，提升了课程的专业性与文化内涵。

挖掘与利用地方传统体育文化资源，丰富融合发展的内涵。深入调研地方传统体育文化资源，如地域特色传统体育项目、传统体育赛事、传统体育文化遗产等，将其融入校园体育教学与活动中。例如，在武术之乡的高校，可将当地特色武术项目纳入体育课程；在水乡地区的高校，可重点发展龙舟项目，结合地方龙舟文化开展活动；在少数民族地区的高校，可引入少数民族传统体育项目（如摔跤、射箭、蹴鞠等），丰富融合发展的内容。通过挖掘地方资源，让校园体育与传统文化的融合更具地域特色与生命力。

（二）师资保障：打造“体育+文化”复合型师资队伍

复合型师资队伍是体育与传统文化融合的关键，需打造一支既具备扎实体育专业能力，又具备深厚传统文化素养的师资队伍。加强现有体育教师的传统文化培训，制定系统的培训计划，组织体育教师参加传统体育文化研修班、专题讲座、学术交流等活动，学习传统体育文化知识、传统体育项目技能等；鼓励体育教师深入研究传统体育文化，支持他们申报相关科研课题，提升传统体育文化研究能力；安排体育教师与文学院、历史学院等相关院系的教师开展交流合作，共同开

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

发课程、策划活动，提升融合教学与活动组织能力。

引进专业人才，充实师资队伍。招聘具备传统体育项目技能与文化素养的专业教师，如武术、龙舟、太极拳等传统体育项目的专业教练、非遗传承人等；聘请校外传统体育文化专家、学者、优秀运动员担任兼职教师或顾问，为校园体育与传统文化的融合提供专业指导。例如，某高校专门引进了两名武术专业的博士教师，他们既具备扎实的武术技能，又深入研究武术文化，不仅承担了武术课程的教学任务，还牵头开展了传统体育文化研究项目，推动了学校“体育+传统文化”融合发展。

建立师资激励机制，激发教师参与融合发展的积极性。将传统体育文化教学、研究、活动组织等工作纳入教师考核评价体系，对表现优异的教师给予表彰奖励、职称晋升、经费支持等倾斜；设立“体育+传统文化”融合发展教学成果奖、科研成果奖等，鼓励教师积极开展融合教学与研究实践；支持教师参加国内外传统体育文化交流活动，提升专业素养与视野。通过激励机制，让教师主动参与到融合发展工作中，形成一支充满活力的复合型师资队伍。

（三）评价保障：建立科学的融合发展评价体系

科学的评价体系是保障体育与传统文化融合发展成效的重要手段，需建立涵盖教学、活动、文化传承等多个维度的评价体系。在教学评价方面，制定“体育+传统文化”课程评价标准，不仅评价学生的体育技能掌握情况，还评价学生对传统体育文化的认知水平、文化素养提升情况等；采用“过程性评价+终结性评价”的方式，过程性评价关注学生在课程学习中的参与度、表现情况等，终结性评价通过技能测试、文化知识考核、心得体会撰写等方式进行；引入学生评价、同行评价等多主体评价方式，确保评价结果的全面性与客观性。

在活动评价方面，建立“体育+传统文化”活动成效评价指标体系，涵盖活动参与率、师生满意度、文化传播效果、品牌影响力等维度。通过问卷调查、访谈、数据分析等方式，对活动的成效进行全面评价；总结活动中的经验与不足，及时优化活动策划与组织方案，提升活动质量。例如，某高校在举办传统体育文化节后，通过问卷调查了解师生对活动的满意度，通过数据分析统计活动参与率与传播效果，根据评价结果调整了下一届文化节的活动内容与形式，提升了活动的影响力。

在文化传承评价方面，重点评价传统体育文化在校园的传承效果，如学生对

传统体育文化的认知度、认同感、参与度，传统体育项目在校园的普及程度，校园传统体育文化氛围的营造效果等。通过定期开展调研，了解传统体育文化在校园的传承情况，及时发现问题并进行整改；建立传统体育文化传承成效奖励机制，对在传统体育文化传承工作中表现优异的集体与个人给予表彰奖励，推动传统体育文化在校园的持续传承与发展。

四、融合的创新发展：数字化与国际化赋能

（一）数字化赋能：推动“体育+传统文化”融合创新

数字化技术为体育与传统文化的融合提供了新的机遇，需积极运用数字化手段，推动融合发展的创新。开发数字化教学资源，打造“体育+传统文化”线上课程平台，制作传统体育项目教学视频、动画、微课等线上资源，让学生可以随时随地学习传统体育技能与文化知识；利用虚拟现实（VR）、增强现实（AR）等技术，创设沉浸式传统体育教学情境，如通过VR技术模拟龙舟竞渡、武术对决等场景，让学生获得更直观的学习体验；开发传统体育文化APP，提供课程学习、活动报名、文化资讯、运动数据记录等功能，提升师生参与融合发展的便捷性。例如，某高校开发了“中华传统体育文化”线上课程平台，包含武术、太极拳、龙舟等10余个传统体育项目的教学资源，上线后累计访问量达5万余人次，有效扩大了课程的覆盖面与影响力。

利用数字化平台开展线上“体育+传统文化”活动，拓展活动的参与范围与形式。举办线上传统体育技能展演、线上传统体育文化知识竞赛、线上传统体育游戏等活动；通过直播平台直播传统体育赛事、文化讲座、技能培训等活动，让无法到场的师生也能参与其中；利用社交媒体平台开展传统体育文化主题互动活动，如发起“传统体育打卡挑战”“我的传统体育故事”等话题，鼓励师生分享自己的传统体育体验，扩大传统体育文化的传播范围。例如，某高校在疫情期间，通过直播平台举办了“线上传统体育文化节”，开展了线上武术展演、太极拳教学直播、传统体育知识竞赛等活动，吸引了近2万名师生参与，有效保障了传统体育文化传播的连续性。

推动传统体育文化数字化保存与传播，建立传统体育文化数字资源库。收集整理传统体育项目的历史文献、图片、视频、音频等资料，进行数字化加工与保存；利用3D建模技术，对传统体育器材、运动动作等进行数字化还原，让传统

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

体育文化资源得到更好的保护与传承；通过数字博物馆、线上展厅等形式，展示传统体育文化资源，让更多人了解与认识传统体育文化。例如，某高校联合地方非遗保护中心，建立了“传统体育文化数字资源库”，收录了 20 余个传统体育项目的相关资源，通过线上展厅向公众开放，既保护了传统体育文化资源，又扩大了其传播影响力。

（二）国际化赋能：推动“体育+传统文化”对外传播

体育与传统文化的融合，不仅要在校内传承，还要积极走向国际，推动中华优秀传统文化的对外传播。开展国际交流活动，邀请国外高校的传统体育爱好者、专家学者进校园开展交流合作，举办传统体育文化论坛、技能展演、友谊赛等活动；组织校园传统体育社团、优秀学生走出国门，到国外高校开展传统体育文化交流与展演，展示中华传统体育文化的魅力。例如，某高校的武术社曾多次受邀前往国外高校开展武术展演与交流活动，通过精彩的武术表演与技能培训，让国外学生深入了解了中国武术文化，提升了中华传统体育文化的国际影响力。

将“体育+传统文化”融入国际学生教育，让国际学生成为传统体育文化的传播者。为国际学生开设传统体育课程（如武术、太极拳、龙舟等），配备双语教师进行教学，帮助国际学生掌握传统体育技能，了解传统体育文化；组织国际学生参与校园传统体育活动，如传统体育文化节、传统节日体育活动等，让国际学生在参与中感受传统体育文化的内涵；支持国际学生成立传统体育社团，开展相关活动，让他们成为传统体育文化在国际上传播的桥梁。例如，某高校为国际学生开设了“中国传统体育体验”课程，吸引了来自 20 多个国家的国际学生参与，许多国际学生在学习后，主动向自己的家人与朋友介绍中国传统体育文化，有效推动了传统体育文化的对外传播。

借鉴国际先进经验，推动传统体育文化的国际化发展。研究国际体育文化传播的规律与方法，结合中华传统体育文化的特色，制定针对性的国际传播策略；将传统体育项目与国际体育赛事相结合，推动传统体育项目走向国际舞台，如龙舟赛已成为国际知名的体育赛事，吸引了全球众多队伍参与；通过国际体育组织、文化交流机构等平台，开展传统体育文化国际推广活动，提升中华传统体育文化的国际知名度与影响力。例如，某高校的龙舟队多次参加国际龙舟邀请赛，在比赛中取得优异成绩，同时通过赛事交流，向国外队伍展示了中国龙舟文化的内涵，推动了龙舟文化的国际化传播。

第八章 特殊学生群体的体育支持策略

第一节 体质弱势学生体育干预

一、体质弱势学生的界定与干预价值

（一）体质弱势学生的科学界定

体质弱势学生是校园特殊学生群体的重要组成部分，其界定需依托科学的体质监测标准与动态的评估机制，避免单一化、标签化判定。从核心内涵来看，体质弱势学生指因先天生理缺陷、后天疾病影响、营养失衡、缺乏运动习惯等多种因素，导致身体机能、运动能力显著低于同龄学生平均水平，无法正常参与常规体育教学与活动的学生群体。具体可分为以下几类：一是先天体质薄弱类，如先天性心脏病、哮喘、贫血等先天性疾病患者，这类学生往往存在心肺功能不足、运动耐受力差等问题；二是后天损伤康复类，如骨折术后康复、运动损伤恢复期、慢性病（如糖尿病、高血压）稳定期的学生，其运动能力暂时或长期受限；三是营养与发育失衡类，如重度肥胖、营养不良导致的体质虚弱学生，前者存在运动耐力差、关节负荷过大等问题，后者则表现为肌肉力量不足、免疫力低下；四是长期缺乏运动类，因缺乏运动习惯导致心肺功能、肌肉力量等基础体能指标偏低的学生，这类学生虽无器质性病变，但运动能力显著不足。

科学界定体质弱势学生需遵循“多元评估、动态跟踪”的原则。首先，建立基于国家标准的基础体质筛查机制，依托《国家学生体质健康标准》，对学生的身高体重、心肺功能（肺活量、台阶试验）、肌肉力量（握力、立定跳远）、耐力（长跑）等指标进行全面检测，初步筛选出体质指标不达标学生；其次，结合医学诊断证明与家校访谈，核实学生的健康状况、疾病史、运动禁忌等信息，排除因临时疾病、情绪波动等导致的体质指标异常；最后，建立动态评估档案，对初步判定的体质弱势学生进行持续跟踪监测，结合其身体状态变化、运动适应情况等，及时调整界定结果与干预策略。例如，某小学在体质筛查中，发现一名学生肺活量、长跑成绩均未达标，通过与家长沟通得知该生患有轻度哮喘，结合

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

医学诊断证明将其纳入体质弱势学生范围；经过一学期的针对性干预，该生哮喘控制良好，体质指标明显提升，经评估后调整为常规体育教学的适应性参与群体。

需注意的是，体质弱势学生的界定应避免绝对化，强调“能力差异”而非“能力缺陷”。不同体质弱势学生的短板存在显著差异，如哮喘学生的核心问题是心肺功能耐受力不足，肥胖学生的核心问题是体脂过高导致的运动负荷过大，骨折康复学生的核心问题是局部肢体运动功能受限。因此，界定过程中需细化分类，为后续精准干预提供依据，同时尊重学生的个体差异与隐私，避免因界定标签对学生造成心理压力。

（二）体质弱势学生体育干预的核心价值

对体质弱势学生开展针对性体育干预，不仅是保障其基本体育权益的必然要求，更对其身心健康发展、社会适应能力提升具有多重核心价值。从生理健康层面来看，科学的体育干预能够有效改善体质弱势学生的身体机能。对于先天体质薄弱或后天康复期的学生，适度的运动训练可增强心肺功能、提升肌肉力量与耐力，改善身体的免疫力与抗病能力，如哮喘学生通过呼吸功能训练与低强度有氧运动，可增强气道稳定性，减少哮喘发作次数；对于肥胖学生，合理的运动干预结合饮食指导，可有效降低体脂率，减轻关节负担，降低高血压、糖尿病等并发症的风险；对于缺乏运动的学生，循序渐进的运动训练可帮助其建立基础体能，养成运动习惯，从根本上改善体质状况。

从心理健康层面来看，体育干预能够帮助体质弱势学生缓解心理压力，增强自信心与自我认同感。体质弱势学生往往因无法参与常规体育活动而产生自卑、孤独感，甚至对体育学习产生抵触情绪。通过针对性的体育干预，让他们在适合自身能力的运动项目中获得成就感（如完成一次短距离步行、掌握一项简单的健身技能），能够有效提升其自我认同；同时，运动过程中与同伴、教师的互动交流，可帮助他们融入集体，缓解孤独感，培养积极乐观的心态。例如，某中学一名肥胖学生因运动能力差，在体育课上经常被同学嘲笑，产生了厌学情绪，学校通过为其制定个性化的游泳训练计划，该生在游泳中逐渐提升了运动能力，还结识了志同道合的同伴，不仅体质明显改善，自信心也显著增强，学习状态也随之好转。

从教育公平层面来看，体育干预是实现“全人教育”与教育公平的重要体现。《中华人民共和国体育法》明确规定，学校应当保障每个学生平等参与体育活动的权利。体质弱势学生因身体条件限制，在常规体育教育中处于弱势地位，

若缺乏针对性支持,将进一步加剧教育不公。通过体育干预,为体质弱势学生提供适配的体育教学内容、场地设施与指导服务,让他们能够平等享受体育教育资源,实现“健康第一”的教育目标。同时,体育干预过程中培养的坚持、拼搏、协作等品质,能够帮助体质弱势学生更好地应对学习与生活中的挑战,促进其全面发展。

从社会适应层面来看,体育干预能够提升体质弱势学生的社会交往能力与规则意识。运动是社会交往的重要载体,在针对性体育活动中,体质弱势学生需要与同伴、教师进行沟通协作(如组队完成简单的集体运动项目),这能够有效提升其沟通能力与团队协作能力;同时,运动过程中需要遵守运动规则、尊重裁判与同伴,这有助于培养其规则意识与道德素养。这些能力的提升,能够帮助体质弱势学生更好地融入校园生活,为未来走向社会奠定良好基础。

二、体质弱势学生体育干预的核心原则

(一) 安全性优先原则

安全性是体质弱势学生体育干预的首要原则,所有干预活动的设计与实施都必须以保障学生身体健康与生命安全为前提。首先,建立严格的健康筛查与风险评估机制,在干预前对学生进行全面的身体检查与医学评估,明确学生的运动禁忌、适宜运动强度、运动时长等关键信息,避免因运动不当引发健康风险。例如,对先天性心脏病学生,需经专业医生评估后,确定其可参与的运动类型(如散步、太极拳等低强度运动),严格禁止剧烈运动;对骨折康复期学生,需根据康复阶段,确定可活动的肢体范围与运动强度,避免影响骨折愈合。

科学设计干预内容与强度,遵循“循序渐进、量力而行”的原则。干预初期以低强度、低负荷的运动为主,让学生的身体逐渐适应运动刺激;随着身体状态的改善,逐步调整运动强度与时长,避免突然增加运动负荷导致身体损伤。例如,对肥胖学生的干预,初期可从每天15分钟的慢走开始,每周增加5分钟,逐渐过渡到30分钟的快走+慢跑组合;对哮喘学生,初期以呼吸训练与室内瑜伽为主,待身体适应后,再开展户外低强度有氧运动。^①

完善安全保障措施,配备专业的指导人员与急救设备。干预过程中需安排具

① 闫洪杰,柳絮.高校体育选项课念动教学对学生身心健康的影响[J].通化师范学院学报,2008,(04):91-94.

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

备专业资质的体育教师与校医全程陪同,实时监测学生的身体状态(如面色、呼吸、心率等),及时发现并处理异常情况;在运动场地配备急救箱、AED等急救设备,制定详细的应急处置预案,确保在突发健康事件时能够快速响应、科学处置。例如,某高校在开展体质弱势学生体育干预时,每批干预活动都配备1名体育教师、1名校医,运动场地周边设置急救站,确保学生运动安全。

(二) 个性化适配原则

体质弱势学生的个体差异显著,不同学生的体质状况、健康问题、运动能力、兴趣爱好等存在较大差异,因此体育干预必须遵循个性化适配原则,为每个学生制定专属的干预方案。首先,开展精准的个体需求评估,通过体质测试、医学诊断、家校访谈、学生自我评估等多种方式,全面了解学生的具体情况,明确其体质短板、运动需求与兴趣方向。例如,同样是体质弱势学生,一名学生因贫血导致耐力不足,喜欢乒乓球运动;另一名学生因哮喘导致心肺功能差,喜欢游泳运动,两者的干预方案需根据其具体情况差异设计。

个性化设计干预内容与形式,根据学生的体质状况与兴趣爱好,选择适宜的运动项目,如对心肺功能不足的学生,可选择散步、慢跑、游泳、太极拳等低强度有氧运动;对肌肉力量不足的学生,可选择哑铃操、弹力带训练等抗阻运动;对局部肢体功能受限的学生,可选择针对性的康复训练项目。同时,结合学生的学习时间与生活习惯,合理安排干预时间,避免与学业冲突,提高学生的参与积极性。例如,某小学为一名患有轻度脑瘫、下肢运动功能受限的学生,制定了“每日课后30分钟康复训练+周末游泳训练”的个性化方案,康复训练由专业体育教师指导,主要进行下肢力量与协调性训练,游泳训练则利用周末时间在家长陪同下开展,既保障了干预效果,又兼顾了学生的学业与家庭生活。

动态调整个性化干预方案,定期对学生的干预效果进行评估,结合其身体状态变化、运动适应情况、兴趣变化等,及时调整干预内容、强度与形式。例如,一名肥胖学生在初期干预中选择了快走运动,经过两个月的干预,体脂率有所下降,运动耐力提升,但其对快走运动产生了厌倦情绪,教师及时将干预项目调整为跳绳+踢毽子的组合,既保持了运动强度,又提升了学生的参与兴趣。

(三) 包容性参与原则

体质弱势学生体育干预的核心目标之一是帮助学生融入集体体育生活,因此必须遵循包容性参与原则,打破“隔离式”干预模式,让体质弱势学生能够尽可

能参与到集体体育活动中。首先,对常规体育教学内容进行适应性调整,在集体体育课中设置分层任务,为体质弱势学生提供适配的学习目标与任务。例如,在班级长跑教学中,对体质正常学生要求完成 800 米长跑,对体质弱势学生则可调整为完成 400 米快走或慢跑,让他们能够在集体中参与学习,避免被边缘化。

打造包容性的体育活动平台,举办适合体质弱势学生参与的集体体育活动。例如,举办校园趣味运动会,设置袋鼠跳、三人四足(慢走组)、投壶等低强度、趣味性强的项目,鼓励体质弱势学生与正常学生组队参与;开展“同伴互助”体育活动,让体质正常的学生与体质弱势学生结成互助对子,在运动中相互帮助、共同进步。例如,某中学开展“阳光伙伴”互助活动,每个体质弱势学生都有一名体育能力较强的同伴帮扶,在体育课上帮助其完成学习任务,在课余时间一起开展适宜的运动项目,有效促进了体质弱势学生的集体融入。

营造包容接纳的校园体育文化氛围,通过校园广播、宣传栏、主题班会等形式,宣传体质弱势学生体育干预的重要意义,引导师生正确认识体质差异,尊重、关爱体质弱势学生;鼓励体质弱势学生主动参与体育活动,分享自己的运动体验与进步,增强其在集体中的归属感。例如,某小学在校园宣传栏开设“体育进步之星”专栏,定期展示体质弱势学生的运动进步案例,让全校师生看到他们的努力与成长,营造了包容互助的体育文化氛围。

(四) 家校协同原则

体质弱势学生的体育干预需要家庭与学校的密切配合,才能确保干预的连续性与有效性,因此必须遵循家校协同原则。首先,建立常态化的家校沟通机制,及时向家长反馈学生的体质状况、干预方案、干预进展与效果,听取家长的意见与建议,共同调整干预策略。例如,学校可每月召开一次体质弱势学生家长会议,每两周通过电话或微信群与家长沟通一次学生的日常运动情况,确保家长全面了解干预工作。

指导家长参与家庭体育干预,延伸干预场景。学校为家长提供专业的家庭运动指导方案,包括适宜的运动项目、运动强度、运动时长、注意事项等,让家长能够在家庭中指导学生开展运动训练;鼓励家长与学生一起参与运动,营造家庭体育氛围,提高学生的运动积极性。例如,学校为肥胖学生家长提供“家庭亲子健身计划”,建议家长每天晚饭后陪孩子开展 30 分钟的亲子散步、跳绳等运动,同时指导家长调整家庭饮食结构,配合学校的干预工作。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

争取家长的理解与支持，形成干预合力。向家长普及体育干预对体质弱势学生身心健康发展的重要性，消除家长对学生参与运动的顾虑（如担心运动引发健康问题、影响学业等）；鼓励家长主动配合学校的干预工作，督促学生按时参与运动训练，及时向学校反馈学生的身体状态与运动反应。例如，对患有哮喘的学生家长，学校邀请专业医生开展专题讲座，讲解哮喘患者适宜的运动类型与注意事项，消除家长对学生参与运动的担忧，让家长主动配合学校的干预工作。

三、体质弱势学生体育干预的实践路径

（一）建立全周期筛查与档案管理体系

全周期的筛查与档案管理是体质弱势学生体育干预的基础，能够为精准干预提供数据支撑。首先，构建“入学筛查-定期监测-毕业追踪”的全周期筛查机制。在学生入学时，开展全面的体质健康筛查与健康状况调查，收集学生的体质指标、疾病史、运动禁忌等信息，初步识别体质弱势学生；每学期开展一次体质复测，跟踪学生体质指标的变化情况；对毕业学生进行短期追踪，了解其运动习惯养成情况，评估干预效果的持续性。例如，某中学在新生入学时，通过体质测试、健康问卷、医学证明审核等方式，完成了对 800 余名新生的筛查，共识别出体质弱势学生 62 名，为后续干预工作奠定了基础。

建立个性化的体质健康档案，为每位体质弱势学生建立专属档案，档案内容包括基本信息（姓名、年龄、班级等）、体质测试数据（历次身高体重、肺活量、耐力、力量等指标）、健康状况（疾病史、诊断证明、运动禁忌等）、干预方案（运动项目、强度、时长、频率等）、干预进展（每次运动的参与情况、身体反应、指标变化等）、家校沟通记录等。档案采用电子化管理，方便教师随时查阅、更新数据，同时严格保护学生隐私。例如，某小学为体质弱势学生建立了电子健康档案，教师通过校园体育管理平台即可查看学生的相关信息，每次干预后及时更新干预记录，家长也可通过专属账号查看学生的干预进展，实现家校信息共享。

建立档案动态更新与评估机制，定期对体质弱势学生的健康档案进行审核与更新，结合体质复测数据、干预效果评估结果、学生健康状况变化等，及时调整档案内容；每学期对档案管理情况进行总结分析，梳理干预工作中存在的问题，优化后续干预策略。例如，某高校每学期末组织体育教师、校医、辅导员对体质弱势学生的健康档案进行集中审核，根据学生的体质变化情况，将干预效果显著、

体质指标达标的学生调整出体质弱势名单，将新筛查出的体质异常学生纳入干预范围。

（二）构建分层分类的体育教学体系

针对体质弱势学生的个体差异，构建分层分类的体育教学体系，确保教学内容与教学方法适配不同学生的需求。首先，实行“分层教学”模式，在常规体育班级中根据学生的体质状况与运动能力，将学生分为基础组（体质弱势学生）、提升组（体质中等学生）、精英组（体质优秀学生），为不同层次的学生设置不同的教学目标、教学内容与评价标准。例如，在篮球教学中，基础组学生的教学目标是掌握基本的运球、传球动作，教学内容以原地运球、双手传球为主；提升组学生的教学目标是掌握简单的战术配合，教学内容以行进间运球、传切配合为主；精英组学生的教学目标是提升竞技能力，教学内容以复杂战术演练、对抗赛为主。

开设“分类专项课程”，针对不同类型体质弱势学生的需求，开设专门的体育课程。例如，针对心肺功能不足的学生，开设“呼吸训练与低强度有氧课程”，内容包括呼吸控制训练、慢走、慢跑、太极拳等；针对肌肉力量不足的学生，开设“力量训练基础课程”，内容包括哑铃操、弹力带训练、核心力量训练等；针对肥胖学生，开设“减重健身课程”，内容包括有氧操、游泳、跳绳等，并结合饮食指导；针对康复期学生，开设“康复体育课程”，由专业体育教师与校医共同指导，开展针对性的康复训练。例如，某中学开设了4门体质弱势学生专项课程，学生可根据自己的体质状况选择对应的课程，每门课程每周开设2次，每次45分钟，确保干预的系统性。

创新教学方法与手段，提升教学效果。采用“情境教学法”，创设轻松有趣的教学情境，激发学生的学习兴趣，如在低强度有氧课程中，创设“校园寻宝”情境，让学生在慢走过程中寻找指定标志物，提升运动的趣味性；采用“游戏化教学法”，将教学内容融入体育游戏中，如在力量训练课程中，设计“哑铃接力赛”“弹力带拔河”等游戏，让学生在游戏中提升肌肉力量；利用多媒体技术，制作个性化的教学视频，让学生在课前课后可以随时复习，如为哮喘学生制作呼吸训练教学视频，让学生在家中也能进行练习。

（三）打造多元化的课外体育干预平台

除了课堂教学，打造多元化的课外体育干预平台，延伸干预时间与空间，提

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

高学生的运动参与度。首先，开展“课后体育辅导”活动，利用课后服务时间，为体质弱势学生提供针对性的体育辅导。学校安排专业体育教师值班，根据学生的干预方案，指导学生开展运动训练，解答学生的运动疑问，监测学生的身体状态。例如，某小学每天下午放学后开设 1 小时的体育辅导时间，体质弱势学生可自愿参与，教师根据学生的个性化方案，指导他们开展慢走、跳绳、康复训练等活动。

组建“体质提升社团”，鼓励体质弱势学生参与社团活动。社团活动以低强度、趣味性、集体性为主，如成立“健走社团”“太极社团”“游泳社团”等，由体育教师担任指导教师，定期开展活动。社团活动不仅能够为学生提供持续的运动干预，还能促进学生之间的交流互动，增强集体归属感。例如，某中学的“太极社团”吸纳了 30 余名体质弱势学生，每周开展 2 次活动，教师从基础的太极动作教起，学生在练习过程中相互学习、相互鼓励，不仅体质得到改善，还培养了团队协作精神。

举办“适应性体育赛事”，为体质弱势学生提供展示自我的平台。赛事项目设置以低强度、低对抗、趣味性为主，如“校园慢走比赛”“跳绳达标赛”“投壶比赛”等，允许学生根据自己的体质状况选择参赛项目，设置“参与奖”“进步奖”等鼓励性奖项，激发学生的运动积极性。例如，某高校每年举办一次“阳光体育嘉年华”，专门设置了体质弱势学生专属赛事板块，吸引了大量体质弱势学生参与，许多学生通过赛事感受到了运动的快乐与成就感。

（四）完善配套保障与支持体系

完善的配套保障与支持体系是体质弱势学生体育干预顺利推进的重要支撑，需从场地设施、师资队伍、经费保障等方面入手，为干预工作提供全方位支持。首先，优化场地设施配置，打造适配体质弱势学生的运动场地。在校园内设置专门的低强度运动区域，配备适宜的运动器材，如在操场周边设置慢走步道、健身路径（配备适合体质弱势学生的低强度器材），建设室内游泳馆、瑜伽室等；对现有场地设施进行无障碍改造，确保体质弱势学生能够安全、便捷地使用。例如，某小学在校园内建设了一条 1 公里长的塑胶慢走步道，步道两侧设置休息座椅与遮阳设施，配备应急呼叫设备；在健身区配备了弹力带、轻型哑铃、平衡球等低强度器材，方便体质弱势学生开展训练。

加强师资队伍建设，提升体育干预的专业性。组建由体育教师、校医、康复治疗师组成的专业干预团队，明确各成员的职责分工，体育教师负责制定与实施

运动干预方案,校医负责健康评估与安全监测,康复治疗师负责为康复期学生提供专业的康复指导;定期开展师资培训,组织教师学习体质弱势学生体育干预的专业知识与技能,如运动生理学、康复体育学、急救知识等,提升教师的专业素养。例如,某中学每年组织干预团队成员参加2次以上的专业培训,邀请医院康复科医生、高校体育专家开展专题讲座,提升教师的干预能力。

加大经费投入,保障干预工作的顺利开展。设立体质弱势学生体育干预专项经费,用于场地设施改造、运动器材购置、师资培训、赛事活动举办、家校沟通等工作;积极争取社会资源支持,与当地体育部门、医疗机构、公益组织等合作,获取专业技术支持与经费赞助。例如,某高校与当地公益基金会合作,获得了5万元专项赞助资金,用于为体质弱势学生购置运动器材、开展康复训练等,有效缓解了经费压力。

第二节 心理问题学生运动处方

一、心理问题学生的界定与运动处方的适配性

(一) 校园心理问题学生的科学界定

校园心理问题学生是指因心理发展不平衡、社会环境适应不良、学业压力、人际关系冲突等多种因素,出现持续性心理困扰、情绪异常或行为偏差,影响其学习、生活与身心健康的学生群体。科学界定校园心理问题学生需遵循“专业评估、动态观察、多元判定”的原则,避免简单化标签化,同时区分心理问题与心理疾病的界限。从常见类型来看,校园心理问题学生主要包括以下几类:一是情绪调节障碍类,如存在焦虑、抑郁、易怒、情绪低落等情绪问题的学生,这类学生往往表现为情绪波动大、对周围事物缺乏兴趣、容易产生负面情绪;二是人际关系障碍类,如存在社交恐惧、沟通困难、孤独感强烈等问题的学生,这类学生往往回避与人交往、在集体中感到孤立;三是学业压力相关问题类,如存在学习焦虑、厌学、考试恐惧等问题的学生,这类学生往往因学业成绩不佳、学习目标过高或过低等产生心理压力;四是适应性障碍类,如新生入学适应不良、转学适应困难等问题的学生,这类学生往往因环境变化、生活习惯改变等产生心理困扰。

科学界定校园心理问题学生需依托专业的评估流程与工具。首先,开展初步

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

筛查,通过心理健康问卷、班级观察、班主任反馈等方式,发现存在心理问题迹象的学生,常用的筛查工具包括“症状自评量表(SCL-90)”“抑郁自评量表(SDS)”“焦虑自评量表(SAS)”等;其次,进行专业评估,由学校心理咨询师或校外心理专家对初步筛查出的学生进行一对一访谈与专业测评,结合学生的具体表现、家庭环境、成长经历等,明确心理问题的类型、程度与成因;最后,建立动态观察机制,对界定为心理问题的学生进行持续跟踪观察,结合其心理状态变化、干预效果等,及时调整界定结果与干预策略。例如,某中学通过 SCL-90 量表筛查,发现 20 名学生存在情绪问题迹象,心理咨询师对这 20 名学生进行一对一访谈,最终确定 12 名学生为心理问题学生,其中 8 名存在轻度焦虑,4 名存在人际关系障碍,并为每位学生建立了动态观察档案。

需注意的是,校园心理问题学生的界定需严格区分正常心理波动与心理问题、心理问题与心理疾病的界限。对于因考试压力、人际矛盾等导致的暂时性情绪波动,属于正常心理反应,无需纳入心理问题学生范围,通过简单的心理疏导即可缓解;对于存在持续性心理困扰、影响正常学习生活 的学生,可界定为心理问题学生,需开展针对性干预;对于存在严重心理疾病(如精神分裂症、重度抑郁症等)的学生,应及时转介至专业医疗机构治疗,学校配合开展辅助干预。同时,界定过程中需严格保护学生隐私,避免因界定标签对学生造成二次伤害。

(二)运动处方对心理问题学生的适配性与核心价值

运动处方是指由专业人员根据个体的身体状况、心理状态、运动能力等因素,制定的个性化运动方案,包括运动项目、运动强度、运动时长、运动频率等核心要素。运动处方对心理问题学生具有高度适配性,其核心价值在于通过科学的运动干预,调节学生的心理状态,缓解心理困扰,促进心理健康发展。从生理机制来看,运动能够促进大脑分泌内啡肽、多巴胺等神经递质,这些物质能够有效改善情绪,缓解焦虑、抑郁等负面情绪;运动能够降低皮质醇水平,皮质醇是导致压力与焦虑的重要激素,降低其水平有助于缓解心理压力;运动还能改善睡眠质量,而睡眠不足往往是加剧心理问题的重要因素,良好的睡眠能够促进心理状态的稳定。

从心理调节层面来看,运动为心理问题学生提供了情绪宣泄的渠道。心理问题学生往往存在负面情绪积压的情况,通过运动(如跑步、打球、呐喊等)能够将内心的压抑、焦虑等情绪释放出来,缓解心理压力;运动能够提升学生的自我

效能感,当学生通过努力完成一项运动目标(如跑完一段距离、掌握一项运动技能)时,能够感受到自己的能力与价值,增强自信心与自我认同感;运动还能转移学生的注意力,让学生暂时摆脱学业压力、人际矛盾等负面事件的困扰,专注于运动本身,缓解心理疲劳。例如,一名存在学习焦虑的学生,通过坚持每天慢跑30分钟,不仅睡眠质量得到改善,还在跑步过程中缓解了学习压力,学习效率也随之提升。

从社会适应层面来看,运动处方能够促进心理问题学生的社会交往与集体融入。许多运动项目需要与同伴合作完成(如篮球、足球、羽毛球等),在运动过程中,学生需要与同伴进行沟通、协作,这能够有效提升其社交能力,缓解社交恐惧;运动为学生提供了与他人平等互动的平台,让心理问题学生能够在运动中结识新朋友,改善人际关系;参与集体运动活动,能够让学生感受到集体的温暖与支持,增强集体归属感,缓解孤独感。例如,一名存在人际关系障碍的学生,在参与班级羽毛球小组活动后,逐渐学会了与同伴沟通协作,结识了几位志同道合的朋友,孤独感显著缓解。

从干预安全性与便捷性来看,运动处方对心理问题学生的干预具有较高的安全性与可操作性。与药物治疗相比,运动干预不存在副作用,适合轻度至中度心理问题学生的干预;运动处方的实施无需复杂的设备与场地,可根据学生的实际情况选择适宜的运动项目,如在校内即可开展跑步、跳绳、太极拳等运动,方便学生随时参与。同时,运动处方可以与心理疏导、认知行为治疗等其他干预方式结合使用,提升干预效果。

二、心理问题学生运动处方制定的核心原则

(一) 心理需求导向原则

心理问题学生运动处方的制定需以学生的心理需求为核心导向,根据学生的心理问题类型、程度、成因等,选择能够有效缓解其心理困扰的运动项目与干预方式。不同类型的心理问题学生具有不同的心理需求,对应的运动处方也应有所差异。例如,对于焦虑情绪明显的学生,其心理需求是缓解紧张、放松身心,应选择具有放松效果的运动项目(如太极拳、瑜伽、慢走等);对于抑郁情绪明显的学生,其心理需求是提升情绪活力、增强自信心,应选择具有趣味性、能够带来成就感的运动项目(如跳绳、球类运动、舞蹈等);对于社交恐惧的学生,其

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

心理需求是提升社交能力、融入集体，应选择集体性强的运动项目（如篮球、足球、接力赛等）；对于学习压力大的学生，其心理需求是释放压力、转移注意力，应选择强度适中、能够宣泄情绪的运动项目（如跑步、游泳、登山等）。^①

为准确把握学生的心理需求，在制定运动处方前，需开展深入的心理评估与需求调研。通过心理咨询师的专业访谈、心理健康量表测评、与班主任及家长的沟通等方式，全面了解学生的心理问题类型、程度、成因、兴趣爱好、运动基础等信息，明确学生的核心心理需求。例如，某小学在为一名存在抑郁情绪的学生制定运动处方前，心理咨询师与该生进行了3次一对一访谈，了解到该生喜欢音乐，运动基础较弱，核心心理需求是提升情绪活力与自信心，据此为其制定了“音乐律动+跳绳”的个性化运动处方。

在运动处方的实施过程中，需持续关注学生的心理状态变化，根据学生的心理需求调整处方内容。若发现某一运动项目无法有效缓解学生的心理困扰，或学生对该项目产生抵触情绪，应及时与学生沟通，调整运动项目或干预方式。例如，一名存在社交恐惧的学生，初期制定的运动处方是参与篮球集体训练，但该生在训练中表现出明显的紧张与不适，教师及时将运动项目调整为双人羽毛球训练，让其先与熟悉的同伴建立互动，再逐步过渡到集体运动。

（二）循序渐进与安全性原则

心理问题学生往往存在运动基础薄弱、情绪敏感等特点，因此运动处方的制定与实施需严格遵循循序渐进与安全性原则，避免因运动强度过大、进度过快导致学生身体损伤或心理压力增加。首先，在运动强度设计上，遵循“由低到高”的原则，初期以低强度运动为主，让学生的身体与心理逐渐适应运动刺激，随着学生运动能力的提升与心理状态的改善，逐步增加运动强度。例如，对于运动基础薄弱的抑郁学生，初期运动强度可设定为最大心率的50%-60%（低强度），每次运动15-20分钟，随着身体适应，逐渐将强度提升至最大心率的60%-70%（中等强度），运动时长延长至30-40分钟。

在运动项目选择上，遵循“由易到难”的原则，初期选择简单易学、技术门槛低的运动项目，让学生能够快速掌握，获得成就感，避免因项目难度过大导致挫败感。例如，对于社交恐惧学生，初期可选择双人跳绳、慢跑等简单的集体运

① 刘淑慧. 高校体育教学重在学生身心健康[J]. 新课程研究(职业教育), 2007, (04): 22-24.

动项目，待其社交能力有所提升后，再过渡到篮球、足球等技术复杂、协作要求高的集体项目。

在安全性保障上，需做好充分的前期准备与过程监测。制定运动处方前，对学生进行全面的身體检查，排除运动禁忌；运动前指导学生做好热身运动，避免运动损伤；运动过程中安排专业教师全程陪同，实时监测学生的身体状态与情绪反应，若发现学生出现头晕、乏力、情绪波动等异常情况，及时停止运动并采取相应措施；运动后指导学生做好放松运动，缓解身体疲劳。例如，某中学在为心理问题学生实施运动处方时，每节运动课都安排1名体育教师与1名心理咨询师陪同，运动前带领学生进行10分钟热身，运动中密切关注学生的表现，运动后进行5分钟放松训练，确保学生的运动安全。

（三）趣味性与多样性原则

心理问题学生往往存在情绪低落、兴趣缺乏等问题，因此运动处方的制定需遵循趣味性与多样性原则，通过丰富多样、生动有趣的运动项目，激发学生的运动兴趣，提升其参与积极性。首先，结合学生的兴趣爱好选择运动项目，若学生喜欢音乐，可选择舞蹈、音乐律动、有氧健身操等运动项目；若学生喜欢户外环境，可选择慢跑、登山、骑行等运动项目；若学生喜欢游戏，可选择趣味球类、障碍跑、接力赛等运动项目。例如，一名喜欢绘画的学生，教师为其设计了“户外写生慢跑”运动项目，让学生在慢跑过程中寻找写生灵感，既完成了运动任务，又满足了其兴趣需求。

丰富运动项目的形式与内容，避免单一化、枯燥化的运动训练。定期调整运动项目，将不同类型的运动项目组合起来，如将有氧运动与抗阻运动、集体运动与个体运动相结合；在运动过程中融入游戏、竞赛等元素，提升运动的趣味性。例如，在跳绳训练中，设计“跳绳闯关”游戏，设置不同的关卡（如单脚跳、双人跳、计时跳等），学生完成关卡即可获得小奖励，激发其参与积极性。

鼓励学生参与运动项目的设计与选择，让学生根据自己的兴趣与感受提出意见建议，增强学生的自主参与感。例如，教师可定期组织心理问题学生开展运动项目讨论会，让学生分享自己喜欢的运动项目，共同制定下一阶段的运动计划，提升学生对运动处方的认同感与参与积极性。

（四）协同干预原则

运动处方对心理问题学生的干预效果有限，需与心理疏导、认知行为治疗、

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

家校协同等其他干预方式相结合，形成协同干预合力，才能全面改善学生的心理状态。首先，运动处方与心理疏导相结合，在运动干预的同时，安排心理咨询师为学生提供专业的心理疏导，帮助学生梳理心理问题的成因，调整认知方式，缓解心理困扰。例如，某高校为存在焦虑情绪的学生制定了“每周3次慢跑运动+每周1次心理疏导”的协同干预方案，运动帮助学生缓解身体紧张，心理疏导帮助学生调整认知，两者结合有效提升了干预效果。

运动处方与认知行为治疗相结合，通过运动干预改变学生的行为模式，通过认知行为治疗调整学生的负面认知，促进学生心理状态的全面改善。例如，对于存在厌学情绪的学生，运动处方帮助学生缓解学习压力，改善情绪状态；认知行为治疗帮助学生调整对学习的负面认知，建立积极的学习态度，两者协同作用，帮助学生重新适应学习生活。

运动处方与家校协同相结合，学校与家庭密切配合，共同推动运动处方的实施与心理干预的开展。学校向家长普及运动干预对心理问题学生的重要性，指导家长在家中督促学生完成运动任务，营造家庭运动氛围；家长及时向学校反馈学生的运动情况与心理状态变化，配合学校调整干预方案。例如，某小学为一名存在人际关系障碍的学生制定了运动处方，要求学生每天放学后与家长一起开展30分钟的亲子运动，家长每周向教师反馈学生的运动情况与情绪变化，学校根据家长反馈及时调整运动项目与干预策略。

三、不同类型心理问题学生的运动处方设计

（一）焦虑情绪学生的运动处方设计

焦虑情绪学生的核心心理需求是缓解紧张、放松身心、调节情绪，因此运动处方的设计以低强度、舒缓性、具有放松效果的运动项目为主，避免高强度、高对抗性的运动项目。首先，运动项目选择：优先选择太极拳、瑜伽、慢走、慢跑、游泳、深呼吸训练等运动项目。太极拳与瑜伽注重呼吸与动作的协调，能够有效放松身心，缓解紧张情绪；慢走与慢跑强度适中，能够促进内啡肽分泌，改善情绪；游泳在水中进行，水的浮力能够缓解身体压力，具有良好的放松效果。

运动参数设定：运动强度为低至中等强度，最大心率控制在50%-65%（最大心率=220-年龄）；运动时长每次20-40分钟，其中热身5-10分钟，主要运动15-30分钟，放松5分钟；运动频率每周3-5次，固定在每天同一时间段进行（如

晚饭后 1 小时、睡前 2 小时），避免在情绪波动大或压力大的时间段运动。例如，一名 15 岁的焦虑情绪学生，最大心率为 205 次 / 分钟，运动强度控制在 103-133 次 / 分钟，每次运动 30 分钟（热身 5 分钟、慢走 20 分钟、放松 5 分钟），每周运动 4 次，固定在晚饭后 1 小时进行。

辅助干预措施：在运动过程中融入呼吸训练，如在慢走时采用“吸气 4 秒 - 屏息 2 秒 - 呼气 6 秒”的腹式呼吸法，增强放松效果；运动后安排 5 分钟的冥想或肌肉放松训练，进一步缓解身体紧张；配合心理疏导，每周开展 1-2 次焦虑情绪管理专题疏导，帮助学生掌握情绪调节技巧。例如，某中学为焦虑情绪学生设计的运动处方中，每次运动后都安排 5 分钟的冥想训练，让学生在安静的环境中专注于呼吸，缓解紧张情绪。

（二）抑郁情绪学生的运动处方设计

抑郁情绪学生的核心心理需求是提升情绪活力、增强自信心、改善兴趣缺乏的状态，因此运动处方的设计以中等强度、趣味性强、能够带来成就感的运动项目为主，注重运动的多样性与集体性。首先，运动项目选择：优先选择跳绳、球类运动（羽毛球、乒乓球、篮球等）、舞蹈、有氧健身操、户外骑行等运动项目。跳绳简单易学，能够快速提升心率，促进多巴胺分泌，改善情绪；球类运动具有趣味性与竞技性，能够激发学生的兴趣，增强成就感；舞蹈与有氧健身操结合了音乐与运动，能够提升情绪活力；户外骑行能够让学生接触自然，缓解抑郁情绪。

运动参数设定：运动强度为中等强度，最大心率控制在 60%-75%；运动时长每次 30-50 分钟，其中热身 10 分钟，主要运动 20-35 分钟，放松 5 分钟；运动频率每周 4-5 次，可根据学生的情绪状态灵活调整，若学生情绪低落明显，可适当增加运动次数。例如，一名 18 岁的抑郁情绪学生，最大心率为 202 次 / 分钟，运动强度控制在 121-152 次 / 分钟，每次运动 40 分钟（热身 10 分钟、羽毛球 25 分钟、放松 5 分钟），每周运动 5 次，周一至周五下午放学后进行。

辅助干预措施：采用“同伴陪伴”运动模式，让学生与熟悉的同伴一起参与运动，增强运动的趣味性与集体感；设置阶段性运动目标，如“每周跳绳累计达到 1000 次”“学会 3 种羽毛球基本动作”等，学生完成目标后给予小奖励，增强自信心；配合认知行为治疗，每周开展 1 次抑郁情绪干预专题治疗，帮助学生调整负面认知。例如，某高校为抑郁情绪学生组建了“运动互助小组”，每组 3-4

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

名学生，由1名体育教师指导，学生在小组中相互鼓励、共同完成运动目标，有效提升了运动积极性与自信心。

（三）社交恐惧学生的运动处方设计

社交恐惧学生的核心心理需求是提升社交能力、缓解社交焦虑、融入集体，因此运动处方的设计以集体性、协作性、互动性强的运动项目为主，遵循“由浅入深、逐步递进”的原则。首先，运动项目选择：初期选择双人协作类运动项目（如双人跳绳、双人羽毛球、接力跑等），让学生先与1-2名熟悉的同伴建立互动；中期过渡到小组协作类运动项目（如三人篮球、四人接力、拔河等），提升学生的小组协作能力；后期参与班级集体运动项目（如班级篮球联赛、集体广播操等），促进学生融入集体。

运动参数设定：运动强度为低至中等强度，最大心率控制在55%-70%；运动时长每次25-45分钟，其中热身5-10分钟，主要运动15-30分钟，放松5分钟；运动频率每周3-4次，初期以双人运动为主，每周2次，中期增加小组运动，每周3次，后期加入集体运动，每周4次。例如，一名12岁的社交恐惧学生，初期运动处方为每周2次双人跳绳，每次30分钟（热身5分钟、双人跳绳20分钟、放松5分钟）；中期调整为每周2次双人跳绳+1次三人接力跑；后期加入班级广播操训练，每周4次运动。

辅助干预措施：在运动过程中安排教师或心理咨询师全程引导，帮助学生学习社交技巧，如主动沟通、倾听他人、团队协作等；运动后组织小组分享会，让学生交流运动中的感受与收获，增强社交信心；配合社交技能训练，每周开展1次社交恐惧干预专题训练，帮助学生缓解社交焦虑。例如，某小学在社交恐惧学生的双人羽毛球运动中，教师引导学生主动与同伴沟通击球节奏、调整站位，运动后组织两人分享运动感受，帮助学生逐步克服社交恐惧。

（四）学业压力相关心理问题学生的运动处方设计

学业压力相关心理问题学生（如学习焦虑、厌学等）的核心心理需求是释放压力、转移注意力、提升学习效率，因此运动处方的设计以中等强度、能够宣泄情绪、具有一定趣味性的运动项目为主，运动时间安排在学业压力较大的时间段（如课间、放学后、周末）。首先，运动项目选择：优先选择跑步、游泳、登山、球类运动（篮球、足球、网球等）、趣味障碍跑等运动项目。跑步与游泳能够有效宣泄情绪，缓解学业压力；登山能够让学生接触自然，转移注意力；球类运动

与趣味障碍跑具有趣味性，能够缓解学习疲劳。

运动参数设定：运动强度为中等强度，最大心率控制在 65%-75%；运动时长每次 20-40 分钟，其中热身 5-10 分钟，主要运动 10-30 分钟，放松 5 分钟；运动频率每周 3-4 次，可根据学业压力情况灵活调整，如考试前增加运动次数，缓解考试焦虑。例如，一名 16 岁的学习焦虑学生，最大心率为 204 次 / 分钟，运动强度控制在 133-153 次 / 分钟，每次运动 30 分钟（热身 5 分钟、跑步 20 分钟、放松 5 分钟），每周运动 4 次，分别安排在周一、周三、周五放学后与周日上午。

辅助干预措施：运动后安排 10 分钟的放松休息，让学生整理情绪，再投入学习；开展“运动 + 学习”平衡指导，帮助学生合理安排运动与学习时间，提升学习效率；配合学业压力疏导，每周开展 1 次学业压力管理专题疏导，帮助学生调整学习心态，缓解学习压力。例如，某中学为学业压力大的学生设计了“课间 10 分钟微运动”方案，每天上午、下午课间各开展 10 分钟的跳绳、踢毽子等运动，帮助学生缓解课堂学习疲劳，提升后续学习效率。

第三节 残疾学生适应性体育

一、残疾学生适应性体育的核心内涵与发展价值

（一）残疾学生适应性体育的核心内涵

残疾学生适应性体育是特殊教育与体育教育的交叉领域，核心内涵在于对体育教学内容、教学方法、场地设施、组织形式等进行系统性适配与调整，为不同类型、不同程度的残疾学生提供符合其身心发展特点的体育教育服务，助力残疾学生在安全可控的前提下参与体育活动，实现身体功能改善、运动技能提升、心理健康发展与社会适应能力增强的教育目标。与常规体育教育相比，残疾学生适应性体育具有鲜明的个性化、适配性与支持性特征，核心要义并非“降低标准”，而是“精准适配”——基于残疾学生的残疾类型（如视力残疾、听力残疾、肢体残疾、智力残疾等）、残疾程度、身体功能状况、运动兴趣与需求等，构建差异化的体育教育体系，保障每一位残疾学生平等享有体育教育的权利。

实践维度上，残疾学生适应性体育包含三个核心层面。教学内容的适配，是根据残疾学生的身体功能特点，筛选、改造或创编适宜的运动项目与教学内容，

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

比如为视力残疾学生设计触觉感知类运动项目（如盲人门球、定向行走），为肢体残疾学生改造球类运动规则与器材（如坐姿篮球、轮椅乒乓球），为智力残疾学生选择简单易学、重复性强的运动内容（如广播操、趣味跑）。教学方法的适配，指向采用符合残疾学生认知与感知特点的教学方式，像为听力残疾学生采用手语+视觉演示相结合的教学方式，为视力残疾学生采用语言精准描述+触觉引导的教学方式，为智力残疾学生采用游戏化、情境化的教学方式。支持体系的适配，则是构建涵盖场地设施、辅助器材、专业师资、同伴支持等在内的全方位支持体系，包括对运动场地进行无障碍改造，为残疾学生配备专属辅助器材（如助行器、防滑垫、声音引导装置），组建专业的适应性体育教学团队，开展同伴互助活动等。

需明确的是，残疾学生适应性体育的实施需遵循“全纳教育”理念，避免将残疾学生与普通学生完全隔离。在条件允许的情况下，应鼓励残疾学生尽可能参与融合式体育教学与活动，通过适应性调整让其融入集体体育生活，同时也让普通学生在与残疾学生的互动中培养包容、尊重的品质。例如，在班级广播操教学中，为肢体残疾学生调整部分动作幅度与节奏，让其能够与普通学生一同参与；在趣味运动会中，设置融合式项目（如双人接力跑，由普通学生与视力残疾学生组队，普通学生负责引导，视力残疾学生负责奔跑），实现不同群体学生的协同参与。

（二）残疾学生适应性体育的发展价值

开展残疾学生适应性体育，对残疾学生的身心发展、教育公平实现以及社会文明进步具有多重不可替代的价值。从身体发展层面来看，科学的适应性体育活动能够有效改善残疾学生的身体功能，提升运动能力。对于肢体残疾学生，针对性的康复体育训练可增强残存肢体的肌肉力量、灵活性与协调性，改善关节活动范围，减轻残疾对身体功能的限制，如通过坐姿力量训练提升下肢残疾学生的核心力量，通过平衡训练改善偏瘫学生的身体控制能力；对于视力残疾学生，定向行走、盲人门球等运动可提升其空间感知能力、平衡能力与触觉、听觉的敏感度；对于智力残疾学生，规律的体育活动可改善心肺功能，提升身体耐力与免疫力，减少肥胖、高血压等并发症的风险。

从心理健康层面来看，适应性体育能够帮助残疾学生缓解心理压力，增强自信心与自我认同感。残疾学生往往因身体缺陷而产生自卑、孤独、焦虑等负面情绪，甚至对外部世界产生抵触心理。通过参与适应性体育活动，残疾学生能够在

运动中获得成就感（如掌握一项新的运动技能、完成一次运动挑战），这种成就感能够有效提升其自我认同；同时，运动过程中与教师、同伴的互动交流，能够帮助其打破心理壁垒，缓解孤独感，培养积极乐观的心态。例如，一名下肢残疾学生在参与轮椅篮球训练后，不仅运动技能得到提升，还结识了志同道合的同伴，逐渐摆脱了自卑情绪，变得更加开朗自信；一名视力残疾学生通过定向行走训练，能够独立在校园内行走，这种独立能力的提升极大地增强了其自信心。

从教育公平层面来看，适应性体育是实现教育公平的重要举措。《中华人民共和国残疾人保障法》《中华人民共和国体育法》等法律法规明确规定，残疾学生享有平等接受体育教育的权利。由于身体条件的限制，残疾学生在常规体育教育中往往处于弱势地位，若缺乏针对性的适应性支持，将无法平等享受体育教育资源，进而加剧教育不公。开展适应性体育，通过精准适配的教学内容、方法与支持体系，为残疾学生提供符合其需求的体育教育服务，让其能够与普通学生一样享受体育带来的快乐与成长，是落实“全纳教育”理念、实现教育公平的具体体现。

从社会适应层面来看，适应性体育能够提升残疾学生的社会交往能力，帮助其更好地融入社会。运动是社会交往的重要载体，在适应性体育教学与活动中，残疾学生需要与教师、同伴进行沟通、协作，这能够有效提升其沟通能力、团队协作能力与规则意识；参与融合式体育活动，能够让残疾学生与普通学生、社会公众产生更多互动，打破社会对残疾群体的刻板印象，增强其社会归属感。例如，残疾学生参与校园趣味运动会的融合项目，与普通学生协同完成比赛任务，不仅提升了团队协作能力，还让普通学生更加了解残疾学生的能力与需求，促进了不同群体之间的相互理解与包容；部分残疾学生通过参与适应性体育竞赛，走出校园与其他地区的残疾学生交流竞技，拓宽了社交视野，为未来融入社会奠定了良好基础。

从社会文明层面来看，残疾学生适应性体育的发展是社会文明进步的重要标志。重视并推动残疾学生适应性体育发展，体现了社会对残疾群体的尊重与关爱，能够引导社会公众树立正确的残疾观，营造包容、平等、互助的社会氛围；同时，残疾学生在适应性体育活动中展现出的坚韧、拼搏精神，也能够激励更多人积极面对生活挑战，传递正能量。例如，残奥会上残疾运动员的精彩表现，不仅展现了残疾群体的运动风采，也激发了全社会对残疾人群体的关注与尊重，推动了社会文明程度的提升。

二、残疾学生适应性体育实施的核心原则

（一）安全第一原则

安全是残疾学生适应性体育实施的首要前提，残疾学生身体功能存在缺陷，对运动风险的抵御能力较弱，所有适应性体育活动的设计与实施都必须以保障学生身体安全与心理安全为核心。开展适应性体育教学前，需对残疾学生进行全面的身體检查与功能评估，结合医学诊断证明、家长反馈等信息，明确学生的残疾类型、程度、运动禁忌、适宜运动强度与项目等，制定个性化的安全运动档案，避免因运动不当引发身体损伤。对患有癫痫的智力残疾学生，经专业医生评估后明确可参与的运动类型（如低强度的散步、坐姿游戏等），严格禁止剧烈运动与高空运动；对肢体残疾学生，评估其残存肢体功能，避免开展超出身体承受能力的力量训练。

运动内容与强度的科学适配，要遵循“循序渐进、量力而行”的原则。结合残疾学生的身体功能状况，从低强度、低风险的运动项目起步，伴随学生身体对运动刺激的逐步适应，再提升运动强度与难度。运动过程中，实时监测学生的身体反应（如面色、呼吸、心率、肢体疼痛情况等），若发现学生出现疲劳、不适等异常情况，立即停止运动并采取相应的处理措施。刚接触轮椅篮球的下肢残疾学生，初期以轮椅操控练习、基础传球动作为主，运动强度控制在低水平，每次运动时长不超过 20 分钟，随着身体适应再逐步增加运动强度与时长；为视力残疾学生开展定向行走训练时，初期在熟悉的校园环境中进行，由教师全程引导，待学生适应后再逐步拓展到陌生环境。

安全保障设施与应急机制的完善不可或缺。对运动场地进行无障碍改造与安全排查，确保场地平整、无障碍物，配备防滑设施、防护垫等安全防护设备；为残疾学生配备必要的辅助器材与安全防护用品，如为轮椅篮球学生配备头盔、护膝，为视力残疾学生配备盲杖、声音引导装置。安排专业的指导人员（体育教师、校医、康复治疗师）全程陪同，保障能够及时应对突发健康事件；制定详细的应急处置预案，明确突发情况下的处置流程、责任分工与救援联系方式，定期开展应急演练提升应急处置能力。某特殊教育学校开展适应性体育教学时，每节课都配备 1 名体育教师、1 名校医与 1 名康复治疗师，运动场地周边设置应急救援站，配备急救箱、AED 等设备，全方位保障学生运动安全。

（二）个性化适配原则

残疾学生的个体差异极为显著，不同残疾类型、不同残疾程度的学生，在身体功能、运动能力、认知水平、兴趣爱好等方面都存在较大差异，适应性体育必须遵循个性化适配原则，为每一位残疾学生制定专属的体育教育方案。精准的个体需求评估是基础，通过身体功能测试、医学评估、家校访谈、学生自我评估等多种方式全面收集学生相关信息，明确学生的身体短板、运动需求、兴趣方向与学习目标。同样是视力残疾学生，完全失明学生与低视力学生的运动需求存在差异，完全失明学生更需要依赖听觉与触觉的引导，适宜参与盲人门球、定向行走等项目；低视力学生则可在适当辅助下参与乒乓球、羽毛球等项目；喜欢音乐的智力残疾学生可能更倾向于舞蹈、韵律操等运动项目，而喜欢动手的肢体残疾学生或许对陶艺体育、手工健身操更感兴趣。

教学内容与方法的设计需贴合个体差异。结合学生的残疾类型与程度筛选或改造适宜的运动项目，为听力残疾学生设计视觉导向的运动项目（如手语广播操、视觉信号引导的接力跑），为肢体残疾学生设计坐姿或站姿的专项训练（如坐姿哑铃操、站姿平衡训练），为智力残疾学生设计简单、有趣、重复性强的运动游戏（如丢沙包、趣味跳绳）。匹配学生的认知水平与学习特点选择教学方法，为智力残疾学生采用“示范-模仿-强化”的教学模式，通过反复示范与强化训练帮助学生掌握技能；为视力残疾学生采用“语言精准描述+触觉引导”的教学方法，让学生通过听觉与触觉感知运动动作；为听力残疾学生采用“手语讲解+视觉演示+书面说明”的教学方法，确保教学信息准确传递。

个性化方案需要动态调整。定期评估残疾学生的运动适应情况、身体功能变化、兴趣需求变化等，依据评估结果及时优化教学内容、方法、强度与目标。下肢残疾学生经过一学期的坐姿力量训练后核心力量显著提升，教师可将教学内容调整为轮椅操控技巧与轮椅篮球基础动作，进一步提升运动能力；视力残疾学生在定向行走训练中逐渐适应校园环境后，训练范围可拓展到校园周边社区，提升社会适应能力；若学生对当前运动项目产生厌倦情绪，可结合兴趣变化调整运动项目，保持参与积极性。

（三）全纳融合原则

全纳融合是残疾学生适应性体育的核心理念之一，目标是打破残疾学生与普通学生之间的壁垒，让残疾学生尽可能融入集体体育生活，实现不同群体学生的

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

平等互动与共同成长。融合式体育教学的推进，需要在普通班级体育教学中通过适应性调整为残疾学生创造参与条件。跑步教学中，为肢体残疾学生提供轮椅，调整跑步路线与距离，使其能与普通学生一同参与；球类教学中，修改部分规则（如降低篮筐高度、扩大球门范围），为残疾学生配备适配器材，助力其融入班级团队训练；广播操教学中，为残疾学生调整动作幅度与节奏，确保能跟上班级整体进度。

融合式体育活动平台的打造，要举办兼顾残疾学生与普通学生的体育活动。校园融合趣味运动会可设置“双人协作运球”（普通学生与视力残疾学生组队）、“轮椅接力赛”（普通学生可使用轮椅参与）、“集体跳绳”（允许残疾学生根据自身情况调整参与方式）等融合项目，鼓励不同群体学生组队参与。“体育伙伴”互助活动的开展，让普通学生与残疾学生结成互助对子，体育课上相互帮助、共同学习，课余时间一同开展适宜的运动项目，通过互动交流增进相互理解与信任。某中学的“阳光伙伴”融合体育活动中，每个残疾学生都有一名普通学生作为互助伙伴，盲人门球训练里，普通学生帮助视力残疾学生熟悉场地、传递球具；课间活动中，互助伙伴一同开展跳绳、踢毽子等简单运动，有效促进了不同群体学生的融合。

全纳包容的校园体育文化氛围需要主动营造。借助校园广播、宣传栏、主题班会、体育文化节等形式，宣传适应性体育与全纳教育的理念，普及残疾学生体育权益相关知识，引导师生正确认识残疾群体的运动能力与需求，消除刻板印象与歧视。鼓励残疾学生主动参与校园体育活动，分享运动体验与进步，展现残疾群体的运动风采；组织普通学生参与残疾学生体育活动的志愿服务，让普通学生在服务过程中感受残疾学生的坚韧与拼搏，培养包容、尊重、互助的品质。某小学在校园宣传栏开设“全纳体育风采”专栏，展示残疾学生与普通学生共同参与体育活动的照片与故事；体育文化节中，安排残疾学生进行轮椅舞蹈、盲人门球等项目的展示，让全校师生感受适应性体育的魅力，营造出全纳包容的校园氛围。

（四）家校社协同原则

残疾学生适应性体育的有效实施，离不开学校、家庭、社会三方的密切配合与协同发力，需要构建全方位的支持体系。常态化家校沟通机制的建立，能让学校定期向家长反馈残疾学生的体育学习情况、身体功能变化、运动适应情况等，听取家长意见与建议，共同制定与调整个性化体育方案。通过家长会、专题讲座、

线上分享等形式,向家长普及适应性体育的相关知识与方法,指导家长在家庭中开展针对性的体育训练与康复活动,延伸体育教育的场景与时间。学校可为肢体残疾学生家长提供家庭康复体育指导手册,指导家长在家中为学生进行肢体拉伸、力量训练等;为视力残疾学生家长提供定向行走家庭训练方法,让家长在安全环境中帮助学生巩固训练成果。

社会资源的积极整合,能为残疾学生适应性体育提供更多支持。加强与当地残疾人联合会、体育部门、医疗机构、公益组织等的合作,可争取专业技术支持、场地设施资源与经费保障。邀请社会专业人士(如康复治疗师、残疾体育教练、残奥运动员等)进校园开展指导与交流活动,为残疾学生提供专业的运动指导,激发运动热情;组织残疾学生走出校园,参与社会层面的残疾体育赛事与活动,拓宽运动视野,提升社会适应能力。某特殊教育学校与当地残联合作,引入专业的轮椅篮球教练进校园开展教学;与当地体育场馆合作,组织残疾学生到专业场馆参与游泳、乒乓球等项目的训练;与公益组织合作,为残疾学生争取到免费的辅助运动器材,有效提升了适应性体育的实施质量。

明确家校社三方的责任与分工,才能形成协同合力。学校承担适应性体育教学的主导责任,负责制定教学方案、组织教学活动、配备专业师资;家庭承担家庭教育与监督责任,负责配合学校开展家庭体育训练,关注学生的身体与心理状态,及时向学校反馈相关情况;社会承担资源支持与氛围营造责任,负责提供专业资源、场地设施与经费保障,营造包容支持的社会环境。某视力残疾学生的定向行走训练中,学校负责制定训练方案并开展校园内训练,家长负责在周末带领学生在社区开展训练并保障安全,当地残联为学生提供专业的盲杖与定向训练设备,三方协同配合,有效提升了训练效果。

三、不同类型残疾学生适应性体育的实践路径

(一) 视力残疾学生适应性体育实践路径

视力残疾学生的核心特点是视觉功能受损或丧失,对环境的感知主要依赖听觉、触觉与空间记忆,因此其适应性体育实践需重点围绕提升空间感知能力、平衡能力与触觉敏感度展开,选择适配的运动项目与教学方法。首先,运动项目选择:优先选择依赖听觉、触觉或空间感知的运动项目,主要分为两类:一是基础功能训练项目,如定向行走、平衡训练、触觉感知训练等,旨在提升学生的基本身体

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

功能与环境适应能力；二是专项运动项目，如盲人门球、盲人乒乓球、盲人跳绳、轮椅舞蹈（适用于合并肢体残疾的视力残疾学生）等，旨在提升学生的运动技能与竞技能力。例如，定向行走训练可帮助视力残疾学生掌握独立行走的技能，提升空间感知能力；盲人门球项目可锻炼学生的听觉反应能力与团队协作能力。

视力残疾学生适应性体育的教学方法与策略，核心是采用“听觉引导+触觉感知+语言精准描述”的教学模式。教学过程中，教师通过精准的语言描述向学生传递运动动作、场地环境等信息，定向行走训练中，会用语言明确告知学生“前方5米处有台阶，台阶高度15厘米，共3级”；通过触觉引导帮助学生感知运动动作，跳绳训练里，教师会手把手引导学生感受手臂摆动、腿部跳跃的动作幅度与节奏；利用听觉信号辅助教学，盲人门球训练中使用带有铃铛的球，让学生通过声音判断球的位置，训练场地设置声音标识（如不同频率的音响），帮助学生感知场地边界与关键位置。“循序渐进、分层递进”的训练策略同样重要，从简单环境到复杂环境，从基础动作到复杂技能，逐步提升训练难度。定向行走训练初期在熟悉的教室、走廊进行，后期拓展到校园操场、周边社区；盲人跳绳训练初期从原地跳跃开始，后期过渡到行进间跳绳、双人跳绳。

视力残疾学生适应性体育的支持体系构建，需从多方面发力。场地与器材适配是基础，对训练场地进行声音标识改造，在关键位置设置音响、铃铛等声音引导装置；为学生配备专业的辅助器材，如盲杖、带有声音装置的运动球（盲人门球、盲人乒乓球）、防滑运动鞋等。师资与同伴支持不可或缺，安排具备视力残疾体育教学经验的教师开展教学，教师需掌握手语、盲文及视力残疾学生心理辅导知识；开展“同伴互助”活动，让普通学生作为视力残疾学生的“引导伙伴”，在运动中帮助其熟悉场地、传递器材，同时通过互动增进理解。家校社协同能延伸支持链条，学校为家长提供定向行走、家庭平衡训练等指导方案，让家长在家中帮助学生巩固训练成果；与当地残联、盲人协会合作，组织学生参与盲人体育赛事与交流活动，提升学生的运动热情与社会适应能力。

（二）听力残疾学生适应性体育实践路径

听力残疾学生的核心特点是听觉功能受损或丧失，无法或难以感知声音信号，主要通过视觉、触觉获取信息，因此其适应性体育实践需重点围绕强化视觉感知能力、肢体协调性展开，选择视觉导向性强、规则简单明确的运动项目，采用适配的教学方法。首先，运动项目选择：优先选择视觉引导性强、无需依赖声音信

号的运动项目，主要包括：一是基础体能训练项目，如跑步、跳绳、跳远、体操等，旨在提升学生的基本体能与肢体协调性；二是专项运动项目，如乒乓球、羽毛球、游泳、田径、舞蹈、轮椅篮球（适用于合并肢体残疾的听力残疾学生）等，这些项目主要依赖视觉判断与肢体动作，无需复杂的声音沟通。例如，乒乓球、羽毛球项目可锻炼学生的视觉反应能力与肢体协调性；舞蹈项目可提升学生的肢体表达能力与节奏感（通过视觉观察教师动作节奏）。

听力残疾学生适应性体育的教学方法与策略，以“视觉演示+手语讲解+书面说明”的教学模式为核心。教师通过规范的动作演示向学生传递运动技能要领，乒乓球发球训练中，会反复演示发球动作的分解步骤，让学生通过视觉观察掌握动作细节；使用手语与学生进行沟通，讲解教学目标、规则要求、注意事项等，确保教学信息准确传递；对复杂的教学内容，配合书面说明（如动作要领图解、规则条文），帮助学生深入理解。视觉信号的运用能替代声音信号，集体训练中，使用手势、灯光、旗帜等视觉信号指挥学生开始、停止、调整动作；比赛中，通过手势与队友进行沟通配合。“分层教学+游戏化教学”的策略能提升教学效果，根据学生的听力残疾程度与运动基础分为不同层次开展教学，将教学内容融入体育游戏中，跳绳训练中设计“跳绳闯关”游戏，提升学生的参与积极性。田径训练中，为听力残疾学生设置不同的距离目标，基础薄弱的学生从短距离慢跑开始，逐步提升到中长距离；舞蹈教学中，通过“跟着节奏做动作”的游戏，让学生通过观察教师的动作节奏完成舞蹈训练。

听力残疾学生适应性体育的支持体系构建，需兼顾场地器材、师资同伴与家校社协同。场地与器材适配方面，在训练场地设置清晰的视觉标识（如训练区域边界线、安全警示标志、动作要领图解牌）；为学生配备适配的运动器材，如防滑运动服、专业运动鞋、乒乓球拍防滑套等；在集体训练场地设置大屏幕，播放动作演示视频辅助教学。师资与同伴支持上，安排掌握手语、具备听力残疾体育教学经验的教师开展教学，教师需了解听力残疾学生的认知特点与心理需求；鼓励听力残疾学生与普通学生组成训练小组，普通学生通过手势、表情与听力残疾学生沟通配合，共同完成训练任务。家校社协同层面，学校为家长提供家庭体育训练指导方案（如居家跳绳、亲子舞蹈等），指导家长通过视觉演示与手势引导帮助学生开展训练；与当地体育部门、残联合作，组织学生参与听力残疾体育赛事，邀请专业教练进校园开展指导，提升学生的运动技能与竞技水平。

（三）肢体残疾学生适应性体育实践路径

肢体残疾学生的核心特点是肢体功能存在缺陷（如肢体缺失、瘫痪、关节畸形等），运动能力受限，不同类型、不同程度的肢体残疾学生运动短板差异显著，因此其适应性体育实践需重点围绕提升残存肢体功能、增强身体平衡与协调能力展开，采用“康复+体育”的融合模式，制定个性化的实践方案。首先，运动项目选择：根据肢体残疾的类型与程度，选择适宜的运动项目，主要分为三类：一是康复性体育项目，如肢体拉伸训练、力量训练、平衡训练、关节活动训练等，旨在改善肢体功能，减轻残疾对身体的限制；二是适应性体育项目，如轮椅篮球、轮椅乒乓球、坐姿排球、游泳、射箭（适用于上肢功能完好的肢体残疾学生）等，这些项目通过适配器材与规则，让肢体残疾学生能够参与其中；三是休闲体育项目，如钓鱼、棋类运动（适用于肢体功能受限较严重的学生）等，旨在丰富学生的体育生活，提升生活质量。例如，对于下肢瘫痪的学生，可开展轮椅操控训练、上肢力量训练、轮椅篮球等项目；对于上肢残疾的学生，可开展下肢力量训练、游泳、田径（如跑步、跳远）等项目；对于肢体功能受限较严重的学生，可开展棋类、钓鱼等休闲体育项目。

肢体残疾学生适应性体育的教学方法与策略，核心是“康复治疗+体育训练”的融合教学模式。康复治疗师与体育教师共同制定教学方案，康复治疗师负责评估学生的肢体功能，指导康复性训练内容；体育教师负责设计体育训练项目，将康复训练融入体育活动中，提升训练的趣味性与实效性。为偏瘫学生制定教学方案时，康复治疗师指导学生进行偏瘫肢体的拉伸与力量训练，体育教师将这些训练动作融入坐姿哑铃操、平衡游戏中，让学生在趣味活动中完成康复训练。“个性化分层+循序渐进”的教学策略能适配不同学生需求，根据学生的肢体残疾程度与运动能力分为不同层次开展教学，从低强度、简单动作开始，逐步提升训练强度与难度。刚接触轮椅篮球的学生，初期以轮椅操控练习、基础传球动作为主，后期逐步过渡到战术配合与对抗训练；下肢残疾学生的力量训练，初期从徒手训练开始，后期逐步增加哑铃、弹力带等负重训练。教学过程中注重对学生的心理疏导，帮助学生克服因肢体残疾带来的心理障碍，增强训练信心。

肢体残疾学生适应性体育的支持体系构建，需要专业团队、场地器材与家校社协同的多重保障。场地与器材适配是基础，对训练场地进行无障碍改造，确保场地平整、无障碍物，设置轮椅通道、无障碍坡道、防滑设施等；为学生配备专

业的辅助器材与运动装备,如适配的轮椅、拐杖、助行器、力量训练器材(哑铃、弹力带)、运动防护用品(头盔、护膝、护肘)等。专业团队支持能提升教学专业性,组建由体育教师、康复治疗师、校医、心理咨询师组成的专业教学团队,明确各成员职责,协同开展教学工作;邀请专业的残疾体育教练进校园开展指导。家校社协同能延伸教学效果,学校为家长提供家庭康复体育指导方案,指导家长在家中帮助学生进行康复训练与体育活动;与当地残联、康复医院、体育部门合作,为学生提供专业的康复评估与运动指导,组织学生参与肢体残疾体育赛事与交流活动,争取社会资源支持(如免费辅助器材、专业训练场地)。

(四) 智力残疾学生适应性体育实践路径

智力残疾学生的核心特点是认知能力、理解能力、记忆力较弱,注意力持续时间短,情绪调节能力较差,因此其适应性体育实践需重点围绕提升基本体能、培养简单运动技能与规则意识展开,选择简单易学、趣味性强、重复性高的运动项目与教学方法。首先,运动项目选择:优先选择简单、有趣、重复性强、规则明确的运动项目,主要包括:一是基础体能训练项目,如散步、慢跑、跳绳、广播操、趣味跑等,旨在提升学生的基本体能与肢体协调性;二是趣味体育项目,如丢沙包、踢毽子、滚铁环、趣味接力跑、集体游戏等,这些项目趣味性强,能够激发学生的参与积极性;三是生活技能类体育项目,如整理运动器材、定向行走(简单路线)等,旨在提升学生的生活适应能力。例如,广播操、跳绳等项目简单易学,重复性强,适合智力残疾学生学习;丢沙包、趣味接力跑等项目趣味性强,能够提升学生的参与热情;整理运动器材等项目能够培养学生的生活技能与责任意识。

智力残疾学生适应性体育的教学方法与策略,以“游戏化+情境化”的教学模式为核心,将教学内容融入趣味游戏与生活情境中,提升学生的理解能力与参与积极性。跑步训练中,设计“追逐小动物”的游戏情境,让学生扮演小动物,在游戏中完成跑步训练;跳绳训练中,设计“跳绳闯关”游戏,设置不同的关卡(如单脚跳、双脚跳、计时跳),学生完成关卡即可获得小奖励,激发训练热情。“示范-模仿-强化”的教学策略能帮助学生掌握技能,教师通过反复示范运动动作,让学生模仿学习,对学生的正确动作及时给予表扬与奖励(如口头表扬、小贴纸、小礼品),强化学生的学习行为;对复杂的动作进行分解教学,逐步引导学生掌握完整动作。广播操教学中,教师将每个动作分解为简单的步骤,反复示范,让

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

学生逐一模仿，对学生的正确动作及时给予表扬，帮助学生逐步掌握完整的广播操动作。教学过程中注重内容的重复性，通过反复训练帮助学生巩固所学技能，延长记忆保持时间。

智力残疾学生适应性体育的支持体系构建，需贴合学生认知特点配置资源。场地与器材适配方面，选择简单、安全、易于操作的运动器材，如软质沙包、弹性跳绳、大型滚铁环等，避免使用尖锐、复杂的器材；在训练场地设置清晰、简单的视觉标识（如训练区域边界线、动作示意图），帮助学生理解训练要求。师资与同伴支持能提升教学效果，安排有耐心、爱心、具备智力残疾教育经验的体育教师开展教学，教师需掌握智力残疾学生的认知特点与心理需求，采用简单、直白的语言进行教学；开展“同伴互助”活动，让普通学生与智力残疾学生结成互助对子，在运动中帮助其理解规则、完成动作，通过互动提升智力残疾学生的社交能力。家校社协同能拓展教学场景，学校为家长提供简单易懂的家庭体育指导方案（如居家趣味游戏、亲子跳绳等），指导家长在家中与学生一同开展体育活动；与当地残联、特殊教育学校、公益组织合作，组织学生参与智力残疾体育赛事与趣味活动，邀请专业人士进校园开展指导，争取社会资源支持（如趣味运动器材、专业教学指导）。

第四节 体育特长生培养模式

一、体育特长生培养的核心内涵与时代价值

（一）体育特长生培养的核心内涵

体育特长生是指在某一体育项目上具有突出天赋、专项运动技能优异，通过专业选拔进入学校专门培养体系，接受系统性体育训练与文化教育的学生群体。体育特长生培养模式是指学校为实现体育特长生“体育专项提升、文化素养同步、身心全面发展”的培养目标，构建的涵盖选拔机制、课程体系、训练体系、管理模式、保障体系等在内的系统性培养框架。其核心内涵在于“体教融合、因材施教”，既要通过科学的专项训练提升学生的运动技能与竞技水平，为国家培养优秀的体育后备人才；也要重视学生的文化教育与综合素质培养，确保学生具备良好的文化素养、道德品质与社会适应能力，避免出现“重体育、轻文化”“重竞技、轻育人”的片面培养倾向。

培养要素层面,体育特长生培养模式包含五个核心维度。选拔机制聚焦通过科学的选拔标准与流程,筛选出具有体育天赋与发展潜力的学生,选拔标准需兼顾专项运动技能、身体条件、心理素质、文化基础等多个方面;课程体系着力构建“体育专项训练+文化课程学习”的融合框架,合理分配专项训练与文化学习的时间,确保两者协同推进;训练体系依赖专业的教练团队制定个性化的专项训练方案,采用科学的训练方法与手段提升学生的专项运动技能与竞技水平,同时注重运动损伤的预防与康复;管理模式强调建立专门的体育特长生管理制度,涵盖学籍管理、日常管理、训练管理、文化学习管理等,确保培养工作有序开展;保障体系致力于构建涵盖师资、场地设施、经费、医疗康复、升学就业指导等在内的全方位支撑网络,为培养工作提供坚实保障。

需明确的是,体育特长生培养并非单纯的“竞技训练”,而是以“育人”为核心的全面培养。优秀的体育特长生培养模式,应实现“体育竞技”与“文化教育”的有机融合,既要帮助学生在体育专项上实现突破,也要培养学生的独立思考能力、团队协作精神、抗挫折能力、规则意识等综合素质,让学生既能在体育领域实现自身价值,也能在未来的升学、就业中具备核心竞争力。例如,某中学的体育特长生培养模式,不仅注重学生的专项训练(如篮球、田径),还通过开设心理健康课程、组织社会实践活动、开展职业生涯规划指导等,全面提升学生的综合素质,多年来培养的体育特长生不仅在各级体育赛事中取得优异成绩,还顺利考入国内外知名高校,实现了体育与学业的双重发展。

(二) 体育特长生培养的时代价值

在新时代背景下,体育特长生培养具有重要的时代价值,不仅关系到学生的个人成长与发展,更关系到国家体育事业发展、教育强国建设与社会全面进步。从个人发展层面来看,科学的体育特长生培养能够帮助学生发挥体育天赋,实现个人价值。体育特长生往往在体育领域具有独特的天赋与兴趣,通过系统性的培养,能够让学生的专项运动技能得到快速提升,在各级体育赛事中展现风采,获得成就感与荣誉感;同时,培养过程中注重文化教育与综合素质提升,能够让学生具备良好的文化素养与社会适应能力,为未来的升学(如考入体育院校、综合院校的体育专业)、就业(如成为专业运动员、体育教师、教练、体育管理人员等)奠定坚实基础。例如,许多优秀的体育运动员(如奥运冠军、世界冠军)都是从校园体育特长生起步,通过系统性培养实现了个人体育梦想,同时也获得了良好的教育与发展机会。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

从体育事业发展层面来看，体育特长生培养是国家体育后备人才培养的重要基石。竞技体育的发展离不开优秀的后备人才，校园是培养体育后备人才的重要阵地，通过构建科学的体育特长生培养模式，能够从青少年中筛选出具有发展潜力的体育人才，进行系统性培养，为国家输送优秀的专业运动员与体育工作者，推动我国竞技体育水平的提升；同时，体育特长生培养能够带动校园体育活动的开展，激发广大学生参与体育锻炼的热情，提升全民体育素养，推动群众体育与竞技体育协同发展。例如，某地区通过加强校园体育特长生培养，不仅为省、市运动队输送了多名优秀运动员，还带动了区域内中小学体育活动的蓬勃开展，学生体质健康水平显著提升。

从教育发展层面来看，体育特长生培养是落实“体教融合”理念、推进素质教育的重要举措。“体教融合”是新时代我国教育与体育事业发展的核心理念之一，其目标是打破体育与教育的壁垒，实现两者的有机融合，促进学生全面发展。体育特长生培养模式通过构建“体育专项+文化教育”的融合课程体系，让学生在接受体育训练的同时，不忽视文化学习，实现“体”与“教”的协同发展；同时，培养过程中注重学生的道德品质、团队协作精神、抗挫折能力等综合素质的培养，符合素质教育的核心要求，能够推动教育质量的提升。例如，某高校的体育特长生培养模式，将文化课程与专项训练有机结合，开设了体育心理学、运动康复、体育管理学等特色文化课程，既提升了学生的文化素养，也为学生的体育专项发展提供了理论支撑，实现了素质教育的培养目标。

从社会发展层面来看，体育特长生培养能够传递积极向上的体育精神，促进社会文明进步。体育特长生在训练与比赛中展现出的坚韧不拔、拼搏进取、团结协作、遵守规则等体育精神，能够激励广大社会公众积极面对生活挑战，传递正能量；同时，体育特长生培养能够推动体育文化的传播与发展，丰富社会文化生活，提升社会文明程度。例如，体育特长生参与各类体育赛事与公益体育活动，能够让更多人了解体育、热爱体育，推动体育文化的普及；其展现出的体育精神，能够引导社会公众树立正确的价值观，营造积极向上、团结协作的社会氛围。

二、体育特长生培养模式的核心构成要素

（一）科学的选拔机制

科学的选拔机制是体育特长生培养的基础，直接决定培养对象的质量与发展

潜力。体育特长生选拔需遵循“公平、公正、公开、科学”的原则，构建涵盖选拔标准、选拔流程、选拔评价等在内的完整选拔体系。多元化选拔标准的制定，要兼顾专项运动技能、身体条件、心理素质、文化基础等多个维度。专项运动技能是选拔的核心标准，需根据不同体育项目的特点，制定具体的技能考核指标（如篮球项目考核运球、传球、投篮、战术配合等；田径项目考核速度、耐力、力量、爆发力等）；身体条件是体育特长生发展的重要基础，需考核学生的身高、体重、体型、心肺功能、肌肉力量、柔韧性、协调性等指标，结合项目特点筛选出具备先天优势的学生（如篮球项目倾向于选拔身高较高、手臂较长的学生；体操项目倾向于选拔体型匀称、柔韧性好的学生）；心理素质是体育特长生应对训练与比赛压力的关键，需考核学生的抗压能力、抗挫折能力、团队协作精神、竞争意识等；文化基础是确保学生能够顺利完成文化学习的前提，需设定最低文化成绩门槛，避免选拔出的学生文化基础过于薄弱，无法适应后续的文化课程学习。

选拔流程的规范，是确保选拔工作公平、公正、公开的关键。选拔流程涵盖报名、资格审核、专项测试、文化测试、综合评价、公示录取等环节。报名环节需明确报名条件、报名时间、报名方式，面向社会或特定范围（如本校学生、辖区内中小学学生）公开征集报名；资格审核环节由学校组织专业人员对报名学生的资格进行审核，核实学生的身份信息、体育比赛获奖证书、身体状况证明、文化成绩等材料，筛选出符合报名条件的学生；专项测试环节由专业的教练团队与裁判人员组成测试小组，按照选拔标准对学生的专项运动技能进行考核，全程录像记录，确保测试过程的公平、公正；文化测试环节由学校教务处组织，考核学生的语文、数学、英语等基础文化课程成绩，确保学生具备基本的文化学习能力；综合评价环节结合学生的专项测试成绩、文化测试成绩、身体条件、心理素质、获奖情况等进行综合打分，确定拟录取名单；公示录取环节将拟录取名单在学校官网、校园公示栏等平台进行公示，接受社会监督，公示无异议后正式录取。某中学的篮球特长生选拔流程，包括网上报名、资格审核（核实身高、篮球比赛获奖证书、文化成绩）、专项测试（运球、传球、投篮、3V3对抗赛）、文化测试（语文、数学、英语）、综合评价、公示录取等环节，全程公开透明，确保了选拔工作的公平性。

选拔后的跟踪评估机制不可或缺，对录取的体育特长生进行为期1-3个月的试训与观察，评估学生的训练态度、适应能力、发展潜力等，对不符合培养要求

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

的学生进行调整（如劝返、转普通班级），确保选拔出的学生能够适应后续的培养模式。某高校对录取的体育特长生开展为期 1 个月的试训，试训期间考核学生的专项训练表现、文化课程学习情况、团队协作能力等，最终筛选出真正具备发展潜力的学生进入正式培养体系。

（二）融合式课程体系

融合式课程体系是体育特长生培养的核心，核心目标是实现“体育专项训练”与“文化课程学习”的有机融合，确保学生既能提升专项运动技能，又能同步提升文化素养。融合式课程体系需根据体育特长生的培养目标、年龄特点、专项运动需求等进行科学设计，主要包括专项训练课程、文化基础课程、特色辅助课程三大类。专项训练课程作为体育特长生培养的核心课程，致力于提升学生的专项运动技能、竞技水平与运动素养。课程内容需根据学生的专项运动项目（如篮球、田径、游泳、体操等）与发展阶段（基础训练阶段、提升阶段、竞技阶段）进行个性化设计，基础训练阶段注重基本技术、基本战术的学习与身体基础素质的提升；提升阶段注重专项技术的精细化、战术配合的熟练度与专项身体素质的强化；竞技阶段注重高水平战术演练、比赛经验积累与竞技状态的调整。课程安排需合理分配训练时间，兼顾日常训练与赛前集训，每周训练次数不少于 5 次，每次训练时长不少于 2 小时，同时注重训练质量与效率，避免盲目增加训练时间而影响文化学习。某中学的田径特长生专项训练课程，基础训练阶段安排短跑技术、长跑耐力、力量训练等内容，每周训练 5 次，每次 2.5 小时；提升阶段增加战术训练、模拟比赛等内容，每周训练 6 次，每次 3 小时；赛前集训阶段调整为针对性训练与比赛模拟，确保学生以最佳状态参加比赛。

第九章 体育促进身心健康的实施路径

第一节 学校层面的政策支持

一、体育促进身心健康政策体系的构建基础

（一）政策构建的核心导向

学校层面体育促进身心健康政策体系的构建，需以“健康第一”教育理念为核心导向，立足学生身心发展规律，结合不同学段学生的生理心理特征，将体育教育与身心健康培育深度融合。其核心目标并非单纯提升学生运动技能，而是通过系统性政策设计，保障学生平等参与体育活动的权利，引导学生养成终身锻炼习惯，增强身体素质、调节心理状态、培养健全人格。政策构建需兼顾科学性与实践性，既要符合国家关于学校体育、学生健康的宏观政策要求，又要贴合本校办学规模、师资力量、场地设施等实际条件，避免政策空转与形式化落实。

在导向落地过程中，需明确政策的价值排序：以学生身心健康发展为首要价值，优先保障体育教育资源的均衡配置与体育活动的安全实施；以终身体育素养培育为长远价值，通过政策引导学生掌握科学锻炼方法，形成主动锻炼意识；以全面育人目标为核心价值，将体育精神培育、团队协作能力培养、抗挫折能力提升等融入政策设计，实现体育与德育、智育、美育的协同推进。例如，某高校在政策构建中，明确将“学生体质健康达标率提升”“心理困扰学生运动干预有效率”“终身锻炼习惯养成率”作为核心评价指标，确保政策导向始终聚焦身心健康核心目标。

（二）政策构建的依据与原则

政策构建的核心依据包括三类：一是国家法律法规与宏观政策，如《中华人民共和国体育法》《中华人民共和国教育法》《“健康中国 2030”规划纲要》《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》等，确保学校政策与国家顶层设计保持一致，具备合法性与权威性；二是教育学、心理学、运动医学等学科理论，如依据青少年生长发育规律制定不同学段体育活动强度标准，依据心理疏导理论

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

设计运动干预方案，确保政策具备科学支撑；三是本校学生身心健康现状调研数据，通过定期开展学生体质测试、心理普查、体育参与意愿调查等，精准把握学生需求痛点，使政策更具针对性。

政策构建需遵循四项核心原则：一是普惠性原则，保障所有学生（含特殊学生群体）都能享有平等的体育教育资源与活动机会，避免政策倾斜导致的资源分配不公；二是动态性原则，根据学生身心健康状况变化、教育政策调整、社会体育发展趋势等，定期修订完善政策内容，确保政策时效性；三是协同性原则，统筹协调学校教务处、学生处、体育学院、后勤保障处、心理健康中心等多部门资源，形成政策实施合力；四是可操作性原则，政策条款需具体明确，避免模糊表述，同时配套相应的实施细则、责任分工与保障措施，确保政策能够落地执行。某中学在体育政策修订中，基于全校学生体质测试数据，发现低年级学生耐力素质普遍薄弱、高年级学生心理压力较大的问题，针对性调整政策内容，增加低年级耐力训练课程、增设高年级体育心理疏导活动，有效提升了政策的针对性与可操作性。

二、核心政策内容的设计与实施

（一）体育课程与教学保障政策

体育课程与教学是体育促进身心健康的核心载体，相关政策需重点明确课程设置、教学内容、教学方法等核心要素，保障体育教学的系统性与实效性。在课程设置方面，需严格落实国家体育课程标准，明确不同学段体育课时占比，确保小学 1-2 年级每周 4 课时、3-6 年级和初中每周 3 课时、高中每周 2 课时，高校开设不少于 144 学时的体育必修课，同时鼓励开设体育选修课与特色体育课程。政策需明确禁止挤占、挪用体育课时，将体育课时落实情况纳入教学督导评估范围，对违规学校或教师进行问责。例如，某小学通过出台《体育课时刚性保障办法》，明确体育课时与语文、数学等主科享有同等地位，将课时落实情况与教师绩效考核直接挂钩，有效杜绝了课时挤占问题。^①

在教学内容设计方面，政策需引导教师构建“基础体能 + 专项技能 + 身心健康培育”的三维教学内容体系。基础体能部分聚焦学生力量、耐力、速度、柔

① 韩喆. 谈高校体育对增进学生身心健康的功能与特点 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2006, (05): 13-15.

韧性等核心素质提升,根据不同学段学生特点设计针对性训练内容,如低年级开展趣味跑、跳绳等基础体能训练,高年级开展长跑、力量训练等;专项技能部分结合学生兴趣与地域特色,开设篮球、足球、乒乓球、武术、民族体育等特色项目,让学生掌握1-2项终身受益的运动技能;身心健康培育部分融入运动安全知识、科学锻炼方法、心理调节技巧等内容,如在体育教学中讲解运动损伤预防知识,通过团队运动项目培养学生协作能力,通过耐力训练培养学生抗挫折能力。某高校出台《体育课程内容优化指导意见》,要求每门体育课程需包含不少于20%的身心健康培育内容,推动体育教学从“技能传授”向“身心共育”转型。

在教学方法创新方面,政策需鼓励教师采用多样化教学方法,提升体育教学的吸引力与实效性。支持采用游戏化教学法,针对低年级学生注意力持续时间短的特点,将教学内容融入体育游戏中,如通过“追逐游戏”提升学生奔跑能力,通过“跳绳闯关”游戏培养学生耐力;推广个性化教学法,关注学生个体差异,为体质薄弱学生、特殊学生群体制定个性化教学方案,如为肥胖学生设计低强度减脂运动计划,为肢体残疾学生提供适应性体育教学;鼓励采用信息化教学手段,利用体育教学APP、运动传感器等设备,实时监测学生运动状态,精准指导学生科学锻炼,同时通过线上平台推送体育健康知识、居家锻炼指导等内容,延伸体育教学场景。某中学通过出台《体育教学方法创新激励办法》,对采用新型教学方法并取得良好教学效果的教师给予专项奖励,推动了教学方法的多元化创新。

（二）课外体育活动扶持政策

课外体育活动是体育课程的重要补充,能够为学生提供更多自主参与体育锻炼的机会,相关政策需重点围绕活动组织、活动内容、活动保障等方面提供支持。在活动组织方面,政策需明确学校需建立常态化课外体育活动机制,保障学生每天校内体育活动时间不少于1小时,其中包含30分钟的大课间体育活动。鼓励学校成立体育社团、兴趣小组,定期举办校园体育节、运动会、趣味体育比赛等活动,营造浓厚的校园体育氛围。例如,某高校出台《课外体育活动常态化实施方案》,明确要求各学院每周至少组织2次集体课外体育活动,学校每月举办1次校级体育赛事,推动课外体育活动规范化、常态化开展。

在活动内容引导方面,政策需鼓励开展多样化、个性化的课外体育活动,满足不同学生的兴趣与需求。针对学生兴趣特点,支持成立篮球社、足球社、瑜伽社、骑行社等各类体育社团,为学生提供专业的指导与训练场地;结合季节特点,

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

开展季节性体育活动，如春季开展踏青、放风筝活动，夏季开展游泳、轮滑活动，秋季开展登山、越野跑活动，冬季开展拔河、雪地运动等；关注学生心理健康需求，组织开展减压类体育活动，如冥想瑜伽、团体拓展训练、户外露营等，帮助学生缓解学习压力，调节心理状态。某中学在政策引导下，成立了 20 余个体育社团，每月举办“主题体育周”活动，涵盖球类、田径、民族体育等多个项目，参与学生占全校学生总数的 95% 以上，有效提升了学生的体育参与积极性。

在活动保障方面，政策需明确课外体育活动的组织责任、安全保障、资源支持等要求。明确学校体育部门为课外体育活动的统筹协调单位，各年级、班级为活动组织主体，体育教师负责提供专业指导；建立健全课外体育活动安全保障机制，对活动场地、器材进行定期检查维护，配备必要的安全防护用品与急救设备，安排校医、体育教师全程陪同，制定突发事件应急处置预案；加大对课外体育活动的资源支持，保障活动经费投入，完善场地设施建设，鼓励社会体育组织、专业运动员进校园提供指导服务。某小学通过出台《课外体育活动安全保障细则》，明确了活动组织、场地检查、应急处置等各环节的责任分工，配备了专职安全管理员，确保了课外体育活动的安全有序开展。

（三）学生体质健康监测与干预政策

学生体质健康监测与干预是掌握学生身体状况、精准推进体育促进身心健康工作的关键环节，相关政策需建立“监测 - 评估 - 干预 - 反馈”的闭环机制。在监测机制建设方面，政策需明确监测对象、监测内容、监测频率等要求，覆盖全校所有学生，监测内容包括身高、体重、肺活量、耐力、力量、柔韧性等核心体质指标，小学、初中、高中每学年监测 1 次，高校每学年监测 1 次并建立学生体质健康档案。鼓励采用信息化监测手段，建立学生体质健康监测数据库，实现监测数据的实时更新、查询与分析。例如，某省教育厅出台《学生体质健康监测实施办法》，要求全省各级各类学校统一使用省级学生体质健康监测平台，实现监测数据的全省联网与动态管理。

在评估与预警方面，政策需明确监测数据的分析评估标准，对照国家学生体质健康标准，对学生体质健康状况进行等级评定（优秀、良好、及格、不及格）。建立体质健康预警机制，对体质健康状况不佳（如不及格、单项指标严重异常）的学生进行重点标注，及时向学生、家长、学校反馈监测结果，分析问题成因，提出针对性的改进建议。例如，某中学对体质健康监测不及格的学生，发放《体

质健康预警通知书》，详细说明学生的体质短板，为学生制定个性化的锻炼计划，并要求家长配合监督学生完成锻炼任务。

在干预措施方面，政策需针对不同体质状况的学生制定差异化干预方案。对体质健康达标但存在单项指标薄弱的学生，在体育课程中增加针对性训练内容，如对耐力薄弱的学生增加长跑训练，对力量薄弱的学生增加力量训练；对体质健康不及格的学生，开设专项体质提升培训班，由专业体育教师、康复治疗师提供一对一指导，制定科学的锻炼计划与营养膳食建议，定期跟踪干预效果；对患有慢性疾病、身体残疾等特殊学生群体，开展适应性体育训练，结合医学诊断结果制定安全的锻炼方案，避免因运动不当引发健康问题。某高校针对体质健康监测中发现的肥胖学生群体，开设了“肥胖学生健康管理班”，采用“体育训练+营养指导+心理疏导”的综合干预模式，帮助学生科学减重，提升体质健康水平。

（四）体育与心理健康融合发展政策

体育活动对学生心理状态具有重要的调节作用，相关政策需推动体育教育与心理健康教育深度融合，构建“体育干预+心理疏导”的协同机制。在课程融合方面，政策需要求体育课程融入心理健康教育内容，通过体育教学培养学生的团队协作精神、抗挫折能力、情绪调节能力等。例如，在团队运动项目教学中，引导学生学会沟通协作、包容他人；在耐力训练中，培养学生的坚韧意志；在比赛失利时，引导学生正确面对挫折，调整心态。某中学在体育课程中开设“体育心理学”专题模块，每学期安排4-6课时，讲解运动与情绪调节的关系、压力管理技巧等内容，提升学生的心理调适能力。

在专项干预方面，政策需支持开展针对心理困扰学生的体育干预活动。针对焦虑、抑郁、孤独等常见心理问题，设计针对性的运动干预方案，如通过瑜伽、太极等舒缓类运动缓解焦虑情绪，通过团体拓展训练改善孤独感，通过高强度间歇训练释放压力。建立体育教师与心理咨询师协同工作机制，心理咨询师负责评估学生心理状态，体育教师根据评估结果制定个性化运动干预方案，定期开展联合干预并跟踪效果。某高校心理健康中心与体育学院合作，开展“运动疗愈计划”，针对心理普查中发现的轻度心理困扰学生，组织开展每周2次的团体运动干预活动，结合心理咨询，有效提升了学生的心理状态。

在氛围营造方面，政策需鼓励通过体育活动营造积极向上、包容互助的校园心理氛围。通过举办校园体育赛事、体育文化节等活动，为学生提供展示自我、

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

结交朋友的平台，缓解学习压力，增强校园归属感；开展“体育伙伴”互助活动，让学生结成运动对子，在运动中相互鼓励、相互支持，培养良好的人际关系；宣传体育促进心理健康的典型案例，通过校园广播、宣传栏、主题班会等形式，引导学生正确认识体育对心理调节的作用，主动参与体育锻炼。某小学通过举办“阳光体育·快乐成长”主题活动，展示学生参与体育活动的风采，分享运动带来的心理变化，营造了重视体育、关注心理健康的校园氛围。

三、政策实施的保障机制

（一）组织保障机制

建立健全体育促进身心健康政策实施的组织保障机制，明确各部门职责，形成协同推进合力。成立由校长任组长，分管副校长任副组长，教务处、学生处、体育学院、后勤保障处、心理健康中心、财务处等部门负责人为成员的体育促进身心健康工作领导小组，统筹协调政策实施工作，定期召开工作会议，研究解决政策实施过程中存在的问题。明确各部门具体职责：教务处负责统筹体育课程设置、教学管理与教学督导；学生处负责组织开展课外体育活动、学生体质健康监测与干预的组织协调；体育学院负责提供专业的体育教学、训练指导与场地器材管理；后勤保障处负责场地设施的建设、维护与安全保障；心理健康中心负责提供心理咨询服务与体育心理干预指导；财务处负责保障政策实施所需经费。例如，某高校通过出台《体育促进身心健康工作责任制》，明确了各部门的职责分工与考核标准，确保政策实施各项任务落到实处。

建立校、院（系）、班三级联动工作机制，将体育促进身心健康工作纳入学校整体工作规划，分解到各学院（系）与班级。各学院（系）成立相应的工作小组，负责组织落实本学院（系）的体育教学、课外体育活动、体质健康监测等工作；各班级班主任、体育委员负责组织班级学生参与体育活动，跟踪学生体育参与情况与身心健康状况，及时向学校反馈相关信息。建立工作沟通协调机制，通过定期召开工作推进会、信息通报会等形式，加强各层级、各部门之间的沟通协作，形成上下联动、左右协同的工作格局。某中学建立了“学校-年级-班级”三级体育工作网络，每个年级配备专职体育工作联络员，每个班级设立体育委员与心理健康委员，共同负责班级体育活动组织与学生身心健康监测，有效提升了政策实施的执行力。

（二）经费保障机制

建立多元化的经费保障机制，确保体育促进身心健康政策实施所需经费足额投入。将体育促进身心健康工作经费纳入学校年度财政预算，明确经费投入标准，根据学校学生人数、办学规模等因素，合理确定经费额度，保障体育课程建设、课外体育活动开展、场地设施建设、体质健康监测、师资培训、心理干预等各项工作的经费需求。例如，某小学按照每名学生每年不低于 200 元的标准，将体育促进身心健康经费纳入年度预算，确保了各项工作的顺利开展。

积极拓展经费来源渠道，鼓励社会力量参与支持学校体育促进身心健康工作。通过与企业、公益组织、体育协会等合作，争取经费赞助、器材捐赠、专业指导等支持；开展校园体育赛事商业化运营，通过赛事冠名、广告招商等方式筹集经费；争取政府专项经费支持，积极申报体育教育、学生健康相关的政府专项项目，获取额外经费补充。某高校通过与当地体育用品企业合作，获得了企业捐赠的体育器材与专项活动经费；通过申报“健康中国”相关专项项目，获得了政府专项经费支持，有效弥补了学校经费不足的问题。

建立经费使用监管机制，确保经费专款专用、合理高效。明确经费使用范围与审批流程，严禁挤占、挪用体育促进身心健康工作经费；加强对经费使用情况的监督检查，定期开展经费使用审计，及时发现并纠正经费使用过程中存在的问题；建立经费使用绩效评价机制，将经费使用效果与体育教学质量、学生体质健康水平、心理健康状况等指标挂钩，提高经费使用效益。某中学通过出台《体育促进身心健康经费使用管理办法》，规范了经费使用流程，建立了绩效评价体系，确保了经费的合理高效使用。

（三）师资保障机制

加强体育师资队伍建设，为体育促进身心健康政策实施提供专业支撑。建立健全体育师资配备机制，按照国家规定的师生比配备足额的体育教师，确保每所学校至少配备 2 名专职体育教师，高校按学生人数每 300-500 名配备 1 名体育教师。注重体育师资队伍结构优化，引进具备运动康复、体育心理学、民族体育等专业背景的体育教师，提升师资队伍的专业化水平。例如，某高校通过人才引进计划，引进了 3 名具备体育心理学博士学位的教师，充实了体育心理干预教学与研究团队。

建立常态化的体育师资培训机制，提升体育教师的专业能力与综合素养。定

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

期组织体育教师参与专业培训，培训内容涵盖体育教学方法、运动康复知识、体育心理学、体质健康监测与干预、应急处置技能等；鼓励体育教师参加学术交流、教学研讨、技能竞赛等活动，拓宽教学思路，提升教学水平；支持体育教师攻读更高层次学位、考取专业资格证书（如运动康复师、心理咨询师等），提升专业资质。某地区教育部门每年组织2次体育教师专项培训，邀请高校专家、运动康复师、心理咨询师等开展专题讲座，组织体育教师到先进地区学校参观学习，有效提升了当地体育教师的专业能力。

建立健全体育师资激励机制，提升教师的工作积极性与主动性。将体育教师的教学工作、训练指导、科研成果等纳入绩效考核体系，对表现优异的教师在职称晋升、评优评先、绩效工资等方面给予倾斜；为体育教师提供必要的工作条件与资源支持，如配备专业的教学设备、研究经费、运动装备等；鼓励体育教师开展体育促进身心健康相关的教学研究与实践探索，对优秀的教学成果、研究论文、实践案例等给予表彰奖励，并推广应用。某学校对在体育教学创新、学生体质提升、心理干预等工作中表现突出的体育教师，给予专项奖励并在职称晋升中优先考虑，激发了教师的工作热情与创新动力。

（二）监督评估机制

建立健全体育促进身心健康政策实施的监督评估机制，确保政策有效落实。建立常态化的监督检查机制，由学校工作领导小组牵头，组织相关部门定期对体育课程落实、课外体育活动开展、体质健康监测、经费使用、师资配备等情况进行监督检查，及时发现并纠正政策实施过程中存在的问题。采用日常检查与专项督查相结合的方式，日常检查由教务处、学生处等部门定期开展，专项督查针对重点工作（如体育课时落实、体质健康干预）不定期开展。例如，某中学每学期开展2次体育政策实施专项督查，对发现的课时挤占、活动开展不规范等问题，责令相关部门限期整改。

建立科学的评估指标体系，对政策实施效果进行全面评估。评估指标涵盖学生体质健康指标（如体质健康达标率、优秀率、各项体能指标提升幅度）、心理健康指标（如心理困扰发生率、心理干预有效率、学生情绪调节能力提升情况）、体育参与指标（如体育课时出勤率、课外体育活动参与率、体育社团参与人数）、教学质量指标（如体育教学满意度、学生运动技能掌握程度）等。采用定量评估与定性评估相结合、过程性评估与终结性评估相结合的方式，确保评估结果客观

全面。某高校委托第三方评估机构，每学年对学校体育促进身心健康政策实施效果进行评估，形成评估报告，为政策修订完善提供依据。

建立评估结果反馈与应用机制，将评估结果作为政策修订、资源配置、绩效考核的重要依据。及时将评估结果反馈给各相关部门与教师，明确工作改进方向；根据评估结果，调整完善政策内容与实施细则，优化资源配置，加强薄弱环节建设；将评估结果与各部门、教师的绩效考核直接挂钩，对评估优秀的部门与个人给予表彰奖励，对评估不合格的进行问责。某小学通过建立评估结果应用机制，根据评估发现的课外体育活动参与率偏低的问题，调整了活动内容与组织方式，有效提升了学生的参与积极性。

第二节 院系层面的组织实施

一、院系层面组织实施的核心定位与目标

（一）核心定位

院系作为学校政策实施的中间枢纽与直接执行单位，在体育促进身心健康工作中的核心定位是“政策落地的执行者、学生需求的响应者、资源整合的协调者”。作为政策落地的执行者，院系需将学校层面的体育促进身心健康政策细化为具体的实施计划与行动方案，确保各项政策要求在本院系落到实处；作为学生需求的响应者，院系需深入了解本院系学生的专业特点、学习压力、体育兴趣、身心健康状况等，针对性开展体育活动与干预工作，满足学生个性化需求；作为资源整合的协调者，院系需统筹协调学校体育资源、院系专业资源、社会资源等，为体育促进身心健康工作提供有力支撑，同时加强与其他院系的交流合作，形成工作合力。

院系层面的组织实施需立足专业特色，将体育促进身心健康与专业人才培养深度融合。不同专业的学生在学习强度、工作场景、身心需求等方面存在差异，院系需结合专业特点设计针对性的体育活动与教学内容。例如，理工科专业学生学习压力大、久坐时间长，可重点开展缓解疲劳、增强体质的体育活动；艺术类专业学生注重形体塑造与审美培养，可开展舞蹈、瑜伽、形体训练等体育项目；医学类专业学生具备一定的健康知识基础，可组织开展健康科普与体育干预相结

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

合的活动。某高校工科院系结合学生久坐学习的特点，开展“课间健身 10 分钟”活动，有效缓解了学生的身体疲劳。

（二）核心目标

院系层面体育促进身心健康组织实施的核心目标包括四个方面：一是提升本院系学生的体质健康水平，确保学生体质健康达标率稳步提升，减少因体质问题影响学习与生活的情况；二是改善学生的心理状态，缓解学习、就业等压力带来的心理困扰，提升学生的情绪调节能力、抗挫折能力与人际交往能力；三是培养学生的终身锻炼习惯，让学生掌握 1-2 项运动技能，形成主动参与体育锻炼的意识与行为；四是营造浓厚的院系体育文化氛围，通过体育活动增强院系凝聚力，培养学生的团队协作精神与集体荣誉感。

为实现上述目标，院系需制定具体的阶段性目标与量化指标。例如，某院系制定的年度目标包括：学生体质健康达标率提升 5%，优秀率提升 3%；轻度心理困扰学生干预有效率达到 80% 以上；学生课外体育活动参与率达到 90% 以上；成立 2-3 个特色体育社团；举办不少于 4 场院系级体育赛事。通过明确的目标导向，推动体育促进身心健康工作有序开展。

二、院系层面组织实施的关键路径

（一）体育教学与专业培养的融合实施

院系需结合专业特点，推动体育教学与专业培养深度融合，提升体育教学的针对性与实效性。在课程设置方面，除落实学校统一的体育必修课与选修课之外，可依托学校体育学院，开设与专业相关的特色体育课程或专题讲座。例如，医学类院系可开设“运动康复与健康管理”专题讲座，讲解运动与疾病预防、康复训练的关系；师范类院系可开设“体育教学方法与实践”课程，提升未来教师的体育教学能力；艺术类院系可开设“形体训练与审美培养”课程，结合专业需求提升学生的形体素质与审美水平。某高校文学院开设了“传统文学与民族体育”特色课程，将诗词、戏曲等传统文学元素与武术、舞龙等民族体育项目相结合，既提升了学生的体育素养，又增强了学生的文化自信。

在教学内容与方法创新方面，院系需引导体育教师结合专业特点设计教学内容与方法。针对专业学习过程中的身心需求，融入针对性的体育训练内容，如对需要长时间站立的护理专业学生，增加腿部力量与平衡能力训练；对需要长时间

伏案的文科专业学生,增加颈椎、腰椎保护相关的拉伸训练。采用与专业场景相结合的教学方法,如模拟职场环境开展团队协作体育项目,提升学生的职业适应能力;组织专业相关的体育实践活动,如医学类专业学生参与社区体育健康科普活动,师范类专业学生参与中小学体育支教活动。某高校护理学院在体育教学中,增加了“护理工作中的身体防护”相关训练内容,通过模拟护理操作场景,让学生掌握正确的发力方式,减少职业损伤风险。

在教学效果评估方面,院系需建立结合专业特点的体育教学效果评估机制,将体育教学与专业人才培养目标挂钩。评估指标除包含常规的运动技能、体质健康指标外,还需纳入专业相关的身心素养指标,如护理专业学生的身体防护能力、师范类学生的体育教学能力、艺术类学生的形体审美水平等。通过多元化的评估,确保体育教学能够有效支撑专业人才培养。某高校艺术类院系将形体训练效果纳入学生专业成绩考核体系,有效提升了学生对体育教学的重视程度与参与积极性。

（二）个性化课外体育活动的组织开展

院系需结合本院系学生的兴趣特点、专业需求、身心健康状况,组织开展个性化的课外体育活动,提升学生的参与积极性与活动实效性。在活动调研与需求分析方面,定期开展本院系学生体育需求调查,通过问卷、访谈等方式,了解学生的体育兴趣爱好、参与意愿、身心困扰等,建立学生体育需求数据库,为活动组织提供依据。例如,某院系通过调查发现,大部分学生希望开展减压类、团队类体育活动,且偏好晚上和周末参与,据此调整了活动内容与时间安排。

在活动内容设计方面,打造院系特色体育活动品牌,开展多样化的活动形式。结合专业特点开展特色体育赛事,如工科院系开展“机器人体育竞赛”“工程技能体育挑战赛”,文科院系开展“诗词朗诵与体育表演结合活动”,医学类院系开展“健康跑·公益行”活动;针对学生心理需求开展减压类体育活动,如“冥想瑜伽工作坊”“户外拓展减压训练营”“团体骑行活动”等;关注特殊学生群体需求,为体质薄弱、心理困扰、身体残疾等学生组织开展个性化的课外体育活动,如为肥胖学生组织“减重互助小组”,为心理困扰学生组织“运动疗愈小组”,为肢体残疾学生组织适应性体育活动。某高校计算机学院结合专业学生久坐、压力大的特点,开展了“代码之外·运动之美”系列活动,包含每周3次的晚间健身操、周末户外徒步、每月1次的电子竞技与体育竞赛结合活动,有效提升了学生的体育参与率。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

在活动组织管理方面，建立健全院系课外体育活动组织管理机制，确保活动有序开展。成立院系体育工作小组，由院系负责人任组长，辅导员、体育委员、学生干部为成员，负责活动的策划、组织、协调与安全保障；建立体育社团与兴趣小组管理机制，支持学生成立各类体育社团，配备指导教师，提供活动场地与经费支持；加强活动宣传推广，通过院系官网、微信公众号、班级群等渠道，及时发布活动信息，吸引学生参与；建立活动反馈机制，及时收集学生对活动的意见建议，不断优化活动内容与组织方式。某院系通过建立“活动策划-组织实施-反馈优化”的闭环管理机制，让课外体育活动更贴合学生需求，参与率持续提升。

（三）学生身心健康的精准监测与干预

院系需在学校统一部署下，开展本院系学生身心健康的精准监测与干预工作，建立“一人一档”的学生身心健康管理体制。在监测数据对接与分析方面，对接学校学生体质健康监测数据库与心理健康普查数据库，提取本院系学生的监测数据，结合院系专业特点与学生学习生活习惯，开展针对性的数据分析，识别学生身心健康存在的共性问题与个性问题。例如，某院系通过数据分析发现，大三学生因面临考研、就业压力，心理困扰发生率较高；理工科专业学生因长时间伏案学习，颈椎、腰椎问题较为突出。

在个性化干预方案制定与实施方面，针对不同身心健康状况的学生，制定差异化的干预方案。对体质健康存在短板的学生，组织开展专项体质提升训练，由体育教师、辅导员共同负责，制定个性化的锻炼计划，定期跟踪训练效果；对存在轻度心理困扰的学生，组织开展团体运动干预活动，结合个体心理咨询，帮助学生缓解心理压力；对患有慢性疾病、身体残疾的特殊学生，建立专项档案，联合学校医院、心理健康中心、体育学院等部门，制定安全的体育活动方案与健康管理计划。某院系针对考研学生群体，开展了“考研减压·运动护航”专项活动，组织开展每周2次的团体运动干预，邀请心理咨询师开展专题讲座，为考研学生提供个性化的运动与心理支持。

在家校协同干预方面，加强与学生家长的沟通协作，形成家校协同的身心健康干预机制。对身心健康问题较为突出的学生，及时与家长沟通，告知学生的身心状况、干预措施与进展，争取家长的理解与配合；向家长普及体育促进身心健康的相关知识，指导家长在家庭中督促学生开展体育锻炼，营造良好的家庭体育氛围；定期向家长反馈学生的身心健康状况与体育参与情况，形成家校协同的管

理闭环。某院系对一名体质薄弱且存在轻度焦虑的学生，通过与家长定期沟通，共同制定了“学校训练+家庭监督”的综合干预方案，家长每天督促学生完成居家锻炼任务，学校安排体育教师定期指导，有效改善了学生的身心状况。

（四）体育文化氛围的营造与传承

院系需通过多种形式营造浓厚的体育文化氛围，让体育精神融入院系文化，引导学生形成重视体育、热爱运动的良好风尚。在体育文化宣传方面，利用院系官网、微信公众号、宣传栏、主题班会等渠道，宣传体育促进身心健康的知识、院系体育活动动态、优秀学生体育事迹等；开展体育文化主题活动，如体育文化节、体育知识竞赛、体育电影展播、运动明星分享会等，提升学生对体育文化的认知与认同。某院系通过微信公众号开设“体育健康科普”专栏，每周推送1篇体育健康知识文章，分享学生运动心得，累计阅读量超过10万次，有效提升了体育文化的传播效果。

在体育精神培育方面，通过体育活动培养学生的团队协作精神、抗挫折能力、规则意识等。在团队体育赛事中，引导学生学会沟通协作、相互支持，培养集体荣誉感；在竞技体育活动中，引导学生正确面对胜利与失败，培养坚韧不拔的意志品质；在体育活动组织过程中，强调规则意识，引导学生自觉遵守活动规则，养成遵纪守法的良好习惯。某院系在篮球联赛中，组织开展“体育精神分享会”，让学生分享比赛中的协作故事与挫折感悟，有效培育了学生的体育精神。

在体育文化传承方面，打造院系特色体育文化品牌，形成可持续的体育文化传承机制。将院系特色体育活动、体育精神融入院系人才培养体系，通过老带新、传帮带的方式，让体育文化在学生中代代传承；建立院系体育文化档案，记录体育活动开展情况、优秀学生事迹、体育成果等，形成院系体育文化遗产；加强与其他院系的体育文化交流，举办跨院系体育文化活动，传播本院系体育文化特色，吸收借鉴其他院系的优秀经验。某院系的“传统武术文化节”活动已连续举办10年，成为院系标志性体育文化品牌，通过代代学生的传承与创新，不断丰富活动内容，成为培育学生文化自信与体育精神的重要载体。

三、院系层面组织实施的支撑体系

（一）组织管理体系

建立健全院系体育促进身心健康工作的组织管理体系，明确职责分工，提升

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

工作执行力。成立院系体育工作领导小组，由院系主任、党总支书记任双组长，分管学生工作的副书记、辅导员、体育指导教师、专业教师代表、学生干部代表为成员，全面负责院系体育促进身心健康工作的统筹规划、组织协调与督促落实。领导小组下设办公室，设在院系学生工作办公室，负责日常工作的组织实施与信息汇总。例如，某院系成立的体育工作领导小组，每学期召开4次工作会议，研究解决活动开展、资源保障、学生干预等方面的问题，确保工作有序推进。

建立“辅导员-专业教师-体育指导教师-学生干部”四维联动工作机制，明确各主体的职责。辅导员负责学生身心健康状况的日常监测、活动组织的协调联络、家校沟通等工作；专业教师负责结合专业特点提供体育教学与活动的专业支撑，参与体育与专业融合课程的设计与教学；体育指导教师负责提供专业的体育训练指导、体质健康监测与干预、运动安全保障等工作；学生干部负责活动的具体组织实施、学生意见收集、体育文化宣传等工作。某院系通过建立四维联动机制，明确了各主体的职责清单，形成了“人人参与、人人负责”的工作格局。

建立工作制度与流程，规范院系体育促进身心健康工作的开展。制定《院系体育促进身心健康工作实施细则》《课外体育活动组织管理办法》《学生身心健康监测与干预工作流程》等制度文件，明确工作目标、任务分工、实施步骤、安全保障等要求；建立工作台账制度，详细记录学生体育参与情况、身心健康状况、活动开展情况等，确保工作可追溯、可评估；建立定期汇报制度，院系体育工作领导小组定期向学校工作领导小组汇报工作进展，及时反映存在的问题与需求。某院系通过完善工作制度与流程，使体育促进身心健康工作更加规范化、制度化。

（二）资源整合体系

构建多元化的资源整合体系，为院系体育促进身心健康工作提供有力支撑。加强与学校内部资源的对接与整合，积极争取学校体育学院、心理健康中心、后勤保障处、图书馆等部门的支持。争取体育学院提供专业的体育指导教师、场地器材、体育教学资源等；争取心理健康中心提供心理咨询服务、心理干预指导、心理健康教育资源等；争取后勤保障处提供活动场地的使用与维护、安全保障设施等；争取图书馆提供体育健康相关的书籍、文献、数据库等资源。某院系通过与学校体育学院合作，争取到2名专职体育教师作为院系体育指导教师，定期为学生提供训练指导。

挖掘院系内部资源，发挥专业优势与师资力量，为体育促进身心健康工作提

供支撑。鼓励具备体育特长的专业教师担任学生体育社团指导教师，参与体育活动的组织与指导；利用院系专业实验室、实践基地等资源，开展体育与专业融合的实践活动；整合院系校友资源，争取校友在经费、器材、专业指导等方面的支持。某高校医学类院系利用自身的康复医学实验室，为学生提供体质健康监测与康复训练服务；通过校友捐赠，设立了院系体育发展专项基金，用于支持课外体育活动开展与体育器材购置。

拓展社会资源，丰富院系体育促进身心健康工作的资源供给。加强与当地体育部门、医疗机构、体育协会、企业等社会机构的合作，争取资源支持。与体育部门合作，邀请专业运动员、教练进校园开展指导活动，组织学生参与社会体育赛事；与医疗机构合作，开展学生体质健康监测与评估、运动损伤防治、心理干预等工作；与体育协会合作，引入专业的体育培训资源，提升学生运动技能；与企业合作，争取经费赞助、器材捐赠，开展校企联合体育活动。某院系与当地瑜伽协会合作，开展“瑜伽进校园”活动，由协会专业教练为学生提供免费的瑜伽训练指导；与当地企业合作，举办校企联合篮球联赛，丰富了学生的课外体育生活。

（三）安全保障体系

建立健全院系体育促进身心健康工作的安全保障体系，确保学生参与体育活动的安全。在安全管理制度建设方面，制定《院系体育活动安全管理办法》《运动损伤应急处置预案》等制度文件，明确安全管理责任、安全防范措施、应急处置流程等要求；建立安全风险评估机制，对各类体育活动开展前进行安全风险评估，识别潜在安全隐患，制定针对性的防范措施；加强安全宣传教育，通过主题班会、宣传栏、活动手册等形式，向学生普及运动安全知识、运动损伤预防方法、应急求助方式等。某院系在每次大型体育活动中，都开展安全风险评估，制定详细的安全保障方案，确保活动安全有序开展。

在安全保障设施与人员配备方面，确保体育活动场地、器材的安全可靠，对活动场地、器材进行定期检查维护，及时更换老化、损坏的器材；配备必要的安全防护用品与急救设备，如头盔、护具、急救箱、AED等；安排专人负责活动现场的安全管理，由辅导员、体育指导教师、校医、学生干部组成安全保障小组，全程参与活动组织，及时应对突发安全事件。某院系在组织户外拓展活动时，配备了2名体育指导教师、1名校医、4名学生干部组成安全保障小组，携带急救箱等设备，确保活动安全。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

在应急处置与保险保障方面，建立快速应急处置机制，一旦发生运动损伤、突发疾病等安全事件，立即启动应急处置预案，由安全保障小组进行初步处置，同时联系学校医院或当地医疗机构进行专业救治，并及时通知学生家长；为参与体育活动的学生购买意外伤害保险，降低安全风险与经济损失。某院系为所有参与课外体育活动的学生统一购买了意外伤害保险，每年更新保险信息，确保学生的安全保障到位。

（四）激励约束体系

建立科学的激励约束体系，提升学生参与体育活动的积极性与院系工作推进的执行力。在学生激励方面，设立多元化的学生体育激励奖项，如“体育活动积极分子”“体质健康提升标兵”“体育社团优秀成员”等，对表现优异的学生给予表彰奖励，并将获奖情况纳入学生综合素质评价体系，作为评奖评优、升学就业的参考依据；开展体育积分管理制度，学生参与体育活动、体育赛事、体质提升训练等可获得相应积分，积分累计到一定额度可兑换体育器材、运动装备、体育培训课程等奖励；鼓励学生参与体育相关的创新创业、科研实践活动，对优秀成果给予表彰奖励。某院系通过建立体育积分制度，有效提升了学生参与体育活动的积极性，积分兑换率达到85%以上。

在教师激励方面，将体育促进身心健康工作纳入教师绩效考核体系，对积极参与体育教学、活动指导、学生干预等工作的教师，在绩效工资、评优评先、职称晋升等方面给予倾斜；设立“体育工作先进个人”“优秀体育指导教师”等奖项，对表现突出的教师给予表彰奖励；支持教师开展体育促进身心健康相关的教学研究与实践探索，提供必要的研究经费与资源支持。某院系对参与体育与专业融合课程设计的教师，给予专项教学工作量补贴，激发了教师的参与热情。

在约束监督方面，将体育促进身心健康工作开展情况纳入院系年度考核体系，对工作推进不力、政策落实不到位的部门与个人进行约谈与问责；建立学生体育参与约束机制，对体育课时出勤率低、课外体育活动参与率低、体质健康不达标且不配合干预的学生，进行约谈教育，督促其整改，同时限制其参与部分评奖评优活动；加强对体育活动组织过程的监督，对活动组织不规范、安全保障不到位的情况，及时责令整改。某院系对体质健康不达标且不参与提升训练的学生，取消其当年的评优资格，有效督促了学生重视体育锻炼。

第三节 教师队伍的专业发展

一、教师队伍专业发展的核心内涵与价值定位

（一）核心内涵界定

体育促进身心健康领域教师队伍的专业发展，是指以提升体育教育与身心健康融合服务能力为核心，贯穿教师职业生涯全周期的系统性成长过程。其内涵突破了传统体育教师“运动技能传授者”的单一定位，涵盖“专业知识体系重构、教学实践能力升级、心理干预素养提升、科研创新能力强化”四大核心维度。从知识体系来看，要求教师兼具体育学科核心知识、身心健康相关跨学科知识，以及政策解读与资源整合知识；从能力结构来看，需具备“体育教学+健康监测+心理疏导+科研转化”的复合型能力；从职业素养来看，强调教师需树立“身心协同育人”理念，具备高度的责任意识、共情能力与终身学习意识。

具体而言，教师队伍专业发展的核心内涵可细化为三个层面：一是基础专业能力的深化，即在体育项目教学、运动技能训练等传统领域的能力精进，确保教学的专业性与规范性；二是跨学科融合能力的构建，即掌握运动医学、心理学、教育学等相关学科的基础理论与实践方法，能够将身心健康培育融入体育教学全过程；三是创新服务能力的提升，即具备针对学生个性化身心需求设计干预方案、开展科研探索、整合多元资源的能力，适应体育促进身心健康工作的多元化需求。例如，在针对青少年抑郁情绪的体育干预工作中，教师不仅需要具备篮球、瑜伽等运动项目的教学能力，还需掌握抑郁情绪的识别方法、运动干预的科学原理，以及个性化干预方案的设计与实施能力。

（二）价值定位与现实意义

教师队伍专业发展是体育促进身心健康工作落地见效的核心保障，其价值定位体现在“育人质量提升、工作模式创新、行业发展引领”三个维度。从育人质量提升维度来看，教师的专业能力直接决定体育教学与身心健康融合的深度与实效性，只有具备扎实的专业知识与技能，才能精准把握学生身心发展规律，设计科学有效的教学与干预方案，实现“以体育人、以体健心”的核心目标；从工作模式创新维度来看，专业能力突出的教师能够推动体育促进身心健康工作从“传统教学模式”向“个性化、精准化、多元化模式”转型，例如通过引入信息化监

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

测手段、创新跨学科教学方法等，提升工作效率与质量；从行业发展引领维度来看，教师队伍的专业发展能够为体育教育与身心健康融合领域积累实践经验、培育专业人才，推动整个领域的规范化、科学化发展。

从现实意义来看，当前青少年体质健康问题与心理问题交织并存，传统体育教师专业能力单一的问题日益凸显，加强教师队伍专业发展具有强烈的现实紧迫性。一方面，随着“健康中国 2030”规划纲要的深入实施，对体育教育的要求已从“增强体质”升级为“身心协同健康”，需要教师具备更高的专业素养来应对这一变化；另一方面，不同学生的身心状况存在显著个体差异，如肥胖、近视、焦虑、抑郁等问题的个性化需求，要求教师能够提供精准化的体育教学与干预服务。此外，体育促进身心健康领域的理论与实践不断创新，新的教学方法、干预技术、评估工具持续涌现，只有通过持续的专业发展，才能确保教师及时掌握行业前沿动态，提升工作的科学性与时效性。

二、教师队伍专业发展的核心目标与核心内容

（一）核心发展目标

教师队伍专业发展的核心目标是构建一支“数量充足、结构合理、素质优良、能力突出”的复合型教师队伍，具体可分解为四个阶段性目标。短期目标（1-2年）：实现教师队伍对体育促进身心健康核心知识与基础技能的全面掌握，能够完成基础的体育教学与身心健康融合课程设计，具备常见身心问题的识别能力；中期目标（3-5年）：培养一批具备个性化干预方案设计与实施能力的骨干教师，推动教师队伍跨学科合作能力显著提升，形成一批具有本校特色的教学与干预模式；长期目标（5-10年）：打造一支在区域内具有影响力的专业教师团队，能够开展高水平的科研探索与成果转化，推动体育促进身心健康工作的规范化、品牌化发展；终极目标：实现教师队伍专业能力与学生身心发展需求的动态匹配，确保体育促进身心健康工作持续高效推进，为学生终身身心健康奠定坚实基础。^①

为确保目标落地，需制定量化的目标评估指标。例如，短期目标的量化指标包括：教师体育促进身心健康核心知识考核通过率达到 95% 以上；80% 以上的教师能够独立设计融合身心健康内容的体育课程教案；教师对常见身心问题的识

① 乌丽丝,图日根. 高校学生体育锻炼行为与身心健康协调发展的研究[J]. 内蒙古财经学院学报(综合版), 2004, (04): 66-67.

别准确率达到 80% 以上。中期目标的量化指标包括：骨干教师占比达到教师队伍总数的 30% 以上；跨学科教学团队数量不少于 5 个；形成 2-3 项具有本校特色的教学模式并在区域内交流推广。长期目标的量化指标包括：培养市级及以上体育促进身心健康领域骨干教师不少于 3 名；每年发表相关领域科研论文不少于 5 篇；形成 1-2 个区域内有影响力的工作品牌。

（二）核心发展内容

核心发展内容围绕“知识体系重构、能力素养提升、职业理念更新”三大核心维度展开，形成系统化的发展内容体系。在知识体系重构方面，重点涵盖三大模块知识：一是体育学科核心知识深化，包括运动解剖学、运动生理学、运动训练学等基础理论的进阶学习，以及各类体育项目的进阶教学方法与技巧；二是身心健康跨学科知识拓展，包括运动医学（运动损伤防治、运动营养、体质健康监测等）、心理学（发展心理学、临床心理学、心理干预技术等）、教育学（个性化教育、差异化教学等）相关知识；三是政策与资源整合知识学习，包括国家及地方关于体育教育、学生健康的相关政策解读，以及多元资源整合的方法与技巧。例如，某学校为教师开展的知识培训中，专门设置了“运动与青少年抑郁干预”“体质健康监测数据解读与应用”等专题课程，帮助教师重构知识体系。

在能力素养提升方面，重点强化四大核心能力：一是融合教学能力，即能够将身心健康培育内容有机融入体育教学，设计科学合理的融合式教学方案，采用多样化的教学方法提升教学效果；二是精准干预能力，即能够精准识别学生的身心问题，结合学生个体特点设计个性化的体育干预方案，并有效组织实施与效果跟踪；三是科研创新能力，即能够结合教学实践发现问题，开展小规模의科研探索，总结实践经验并形成可推广的成果；四是沟通协作能力，即能够与学生、家长、其他学科教师、医疗专业人员等进行有效沟通，构建协同育人的工作格局。例如，通过开展教学技能竞赛、干预方案设计大赛、科研项目申报指导等活动，全面提升教师的核心能力素养。

在职业理念更新方面，重点推动教师实现三大理念转变：一是从“技能传授导向”向“身心协同育人导向”转变，充分认识体育在促进学生身心健康中的核心价值；二是从“统一化教学”向“个性化服务”转变，关注学生的个体差异，提供精准化的体育教学与干预服务；三是从“被动执行”向“主动创新”转变，积极探索体育促进身心健康的新模式、新方法，提升工作的主动性与创新性。通

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

过专题讲座、案例分享、交流研讨等形式，引导教师更新职业理念，树立科学的育人观。

三、教师队伍专业发展的多元实施路径

（一）系统化培训体系构建与实施

构建“分层分类、线上线下融合、理论与实践结合”的系统化培训体系，满足不同教龄、不同层次教师的专业发展需求。在分层分类培训方面，针对新入职教师，开展“岗前集中培训+师徒结对帮扶”的培训模式，重点培训体育促进身心健康的基础理论、教学规范、基础技能等内容，帮助新教师快速适应工作需求；针对中青年教师，开展“进阶能力提升培训+科研能力培育”的培训模式，重点提升其融合教学能力、精准干预能力与科研创新能力；针对骨干教师，开展“高端研修+成果孵化”的培训模式，组织参与国家级、省级专题研修班，支持开展成果转化与推广工作。例如，某地区教育部门将体育教师分为“新手教师、骨干教师、名师”三个层级，分别设计了不同的培训方案，提升培训的针对性。

在线上线下融合培训方面，搭建多元化的培训平台。线下培训采用专题讲座、教学观摩、实践演练、案例研讨等形式，邀请高校专家、行业骨干、优秀一线教师等进行授课与指导；线上培训依托网络学习平台，开发系列精品课程，提供自主学习资源，方便教师利用碎片化时间开展学习。同时，建立线上线下互动机制，通过线上交流群、线下研讨会等形式，促进教师之间的经验分享与问题探讨。例如，某学校搭建了“体育促进身心健康线上学习平台”，上传了涵盖理论知识、教学案例、干预方案等内容的100余门课程，教师可自主选择课程学习，同时每月组织1次线上交流研讨活动，解决学习与实践中的问题。

在理论与实践结合培训方面，推行“理论学习+实践演练+反思提升”的闭环培训模式。在理论学习阶段，通过专题讲座、线上课程等形式，帮助教师掌握核心知识；在实践演练阶段，组织教师开展模拟教学、干预方案实操、教学观摩等活动，将理论知识转化为实践能力；在反思提升阶段，通过撰写培训心得、开展教学反思、参与案例点评等形式，帮助教师总结经验、发现不足，实现能力的持续提升。例如，某培训项目中，教师在学习了“运动与焦虑干预”相关理论后，分组开展模拟干预演练，由专家进行现场点评与指导，随后教师结合演练情况撰写反思报告，有效提升了培训效果。

（二）校校合作与校企协同发展机制

建立校校合作机制，通过“结对帮扶、资源共享、联合教研”等形式，推动教师队伍专业发展。鼓励优质学校与薄弱学校建立长期结对帮扶关系，通过选派优秀教师支教、开展联合教学研讨、共享教学资源等形式，提升薄弱学校教师的专业能力；搭建区域内校际交流平台，定期组织开展教学观摩、技能竞赛、成果展示等活动，促进教师之间的经验交流与相互学习；开展校际联合教研项目，围绕体育促进身心健康领域的重点难点问题，组织多所学校教师共同开展教研探索，形成协同攻关的工作格局。例如，某区域内 10 所学校联合成立了“体育促进身心健康教研联盟”，定期开展联合教研活动，共同开发了 3 套融合式教学方案，有效提升了区域内教师的专业能力。

构建校企协同发展机制，引入企业资源与技术支持，提升教师队伍的专业发展水平。与体育用品企业合作，引入先进的体育教学设备、体质监测设备等，为教师提供实践操作的平台，同时邀请企业技术人员开展设备使用与维护培训；与医疗健康企业合作，邀请医疗专家开展身心健康相关专题讲座、案例分享等活动，为教师提供专业指导，同时开展联合干预项目，提升教师的精准干预能力；与互联网企业合作，引入信息化教学平台、大数据分析工具等，提升教师的信息化教学能力与数据应用能力。例如，某学校与当地一家医疗健康企业合作，开展“青少年体质健康提升联合项目”，企业派医疗专家为教师开展运动营养、运动损伤防治等专题培训，同时与教师共同为体质薄弱学生设计个性化干预方案，有效提升了教师的专业能力。

（三）科研驱动与实践创新融合路径

以科研项目为载体，推动教师队伍科研能力与实践创新能力的协同提升。设立校级体育促进身心健康专项科研课题，鼓励教师结合教学实践中的问题申报课题，开展小规模科研探索，学校提供必要的经费支持与技术指导；组织教师参与市级、省级及以上相关领域科研项目，通过与高校专家、科研机构人员的合作，提升教师的科研视野与科研能力；建立科研成果转化机制，将教师的科研成果及时转化为教学实践方案、干预策略等，应用于实际工作中，同时通过实践检验与完善科研成果，形成“科研-实践-再科研-再实践”的良性循环。例如，某教师申报的校级课题《篮球运动对青少年焦虑情绪的干预效果研究》，通过开展为期一年的实验研究，形成了一套篮球运动干预方案，并应用于学校实际教学中，

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

有效提升了学生的心理状态，同时教师的科研能力与实践创新能力也得到了显著提升。

搭建实践创新平台，鼓励教师开展教学创新与干预模式创新探索。设立“教学创新工作室”“干预模式创新实验室”等平台，为教师提供开展创新实践的场地与资源支持；定期组织开展教学创新大赛、干预方案设计大赛等活动，激发教师的创新热情，评选优秀创新成果并进行推广应用；鼓励教师结合本校学生特点与地域特色，开发具有本校特色的体育促进身心健康课程、活动与干预模式。例如，某学校教师结合当地民族体育特色，开发了“民族舞蹈与青少年体质提升”特色课程，通过创新教学内容与方法，有效提升了学生的体育参与积极性与体质健康水平，同时也形成了具有本校特色的教学品牌。

（四）个性化发展支持与激励机制

建立教师个性化发展支持机制，根据教师的专业特长、发展需求与职业规划，为教师提供个性化的发展支持。开展教师专业发展需求调研，建立教师个人专业发展档案，明确教师的发展方向与重点；为教师提供“菜单式”培训服务，教师可根据自身需求自主选择培训课程与培训形式；支持教师参加专业资格认证培训，如运动康复师、心理咨询师等，提升专业资质；鼓励教师攻读更高层次学位、参加学术交流活动等，拓宽专业视野。例如，某学校为每位体育教师建立了个人专业发展档案，根据档案为教师制定个性化的发展计划，对于希望提升心理干预能力的教师，推荐其参加心理咨询师培训课程；对于希望提升科研能力的教师，安排其参与校级科研项目并配备指导教师。

建立健全教师专业发展激励机制，提升教师的参与积极性与主动性。将教师的专业发展成果与绩效考核、职称晋升、评优评先等直接挂钩，对在专业发展中表现突出、取得优异成果的教师给予倾斜；设立“专业发展先进个人”“教学创新能手”“科研先锋”等专项奖励，对表现优异的教师给予表彰奖励；为教师的专业发展提供必要的经费支持，如培训经费、科研经费、设备购置经费等；营造良好的专业发展氛围，通过专题讲座、成果展示、经验分享等形式，宣传优秀教师的先进事迹，激发教师的专业发展热情。例如，某学校规定，教师参与体育促进身心健康相关领域的培训并取得证书、发表科研论文、获得教学创新奖项等，均可在绩效考核中获得加分，同时对表现突出的教师给予专项奖金奖励，有效激发了教师的专业发展积极性。

四、教师队伍专业发展的保障体系构建

（一）组织保障机制

建立健全教师队伍专业发展的组织保障机制，明确各部门职责，形成协同推进的工作格局。成立由校长任组长，分管副校长任副组长，教务处、学生处、体育学院、心理健康中心、科研处、人事处等部门负责人为成员的教师专业发展工作领导小组，统筹协调教师专业发展工作，定期召开工作会议，研究解决工作中存在的问题；明确各部门具体职责：教务处负责统筹培训计划制定、教学资源整合与教学督导；学生处负责协调学生身心状况调研与实践活动组织；体育学院负责具体培训实施、教研活动开展与教师指导；心理健康中心负责提供身心健康相关专业指导与培训支持；科研处负责科研项目管理与科研能力培育；人事处负责将教师专业发展纳入绩效考核与职称晋升体系。例如，某学校通过出台《教师专业发展工作责任制》，明确了各部门的职责分工与考核标准，确保教师专业发展工作有序推进。

建立校、院（系）、教研组三级联动工作机制，将教师专业发展工作落到实处。学校层面负责统筹规划与政策制定；院（系）层面负责组织实施本单位教师的专业发展工作，结合本单位实际情况制定具体的实施计划；教研组层面负责开展日常教研活动、组织教学观摩与实践演练等，为教师提供常态化的专业发展支持。建立工作沟通协调机制，通过定期召开工作推进会、信息通报会等形式，加强各层级、各部门之间的沟通协作，形成上下联动、左右协同的工作格局。例如，某学校建立了“学校-体育学院-体育教研组”三级联动机制，每个教研组每月开展2次专题教研活动，体育学院每季度开展1次全院性的教师专业发展活动，学校每学期开展1次教师专业发展成果展示活动，有效提升了工作的执行力。

（二）经费保障机制

建立多元化的经费保障机制，确保教师队伍专业发展工作所需经费足额投入。将教师专业发展经费纳入学校年度财政预算，明确经费投入标准，根据教师队伍规模、专业发展目标等因素，合理确定经费额度，保障培训开展、科研项目、资源购置、奖励表彰等各项工作的经费需求。例如，某学校按照每名体育教师每年不低于5000元的标准，将教师专业发展经费纳入年度预算，确保了各项工作的顺利开展。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

积极拓展经费来源渠道，鼓励社会力量参与支持教师队伍专业发展工作。通过与企业、公益组织、体育协会等合作，争取经费赞助、资源捐赠、专业指导等支持；争取政府专项经费支持，积极申报教师培训、科研创新等相关的政府专项项目，获取额外经费补充；开展校际合作项目，争取合作学校的经费支持与资源共享。例如，某学校通过与当地一家体育公益组织合作，获得了专项培训经费支持，组织教师参加了国家级体育促进身心健康专题培训；通过申报省级教师专业发展专项项目，获得了政府专项经费支持，用于购置科研设备与开展联合教研活动。

建立经费使用监管机制，确保经费专款专用、合理高效。明确经费使用范围与审批流程，严禁挤占、挪用教师专业发展经费；加强对经费使用情况的监督检查，定期开展经费使用审计，及时发现并纠正经费使用过程中存在的问题；建立经费使用绩效评价机制，将经费使用效果与教师专业能力提升、教学质量改善、科研成果产出等指标挂钩，提高经费使用效益。例如，某学校通过出台《教师专业发展经费使用管理办法》，规范了经费使用流程，建立了绩效评价体系，确保了经费的合理高效使用。

（三）资源保障机制

构建多元化的资源保障体系，为教师队伍专业发展提供有力支撑。在师资资源方面，建立校外专家资源库，邀请高校专家、行业骨干、优秀一线教师等组成专家团队，为教师提供专题讲座、教学指导、科研辅导等服务；建立校内名师工作室，发挥校内优秀教师的示范引领作用，通过师徒结对、教学观摩、经验分享等形式，带动青年教师专业成长。例如，某学校建立了包含 20 余名校外专家、10 名校内名师的资源库，定期邀请专家开展培训活动，同时安排校内名师与青年教师结对帮扶，有效提升了教师的专业能力。

在教学资源方面，搭建教学资源共享平台，整合优质的教学案例、课件、视频、干预方案等资源，供教师学习与使用；开发校本培训教材与课程，结合本校学生身心特点与教学实际，编写具有针对性的培训资料，提升培训的实效性；引入先进的教学设备与技术，如体质监测设备、信息化教学平台、虚拟仿真教学系统等，为教师提供实践操作的平台。例如，某学校搭建了“体育促进身心健康教学资源共享平台”，上传了 500 余件优质教学资源，同时编写了《体育与心理健康融合教学实务》《青少年体质健康干预指南》等校本教材，为教师的专业发展提供了有力支撑。

在科研资源方面,建立科研资源共享机制,整合学校图书馆、实验室、科研数据库等资源,为教师开展科研工作提供支持;与高校、科研机构建立合作关系,共享科研设备与科研成果,为教师参与科研项目提供便利;设立科研启动基金,为青年教师开展科研工作提供初期经费支持。例如,某学校与当地一所高校建立了科研合作关系,共享高校的科研实验室与数据库资源,同时为青年教师设立了5万元的科研启动基金,有效激发了教师的科研热情。

(四) 评价反馈机制

建立科学的评价机制,对教师队伍专业发展效果进行全面、客观的评估。构建多元化的评价指标体系,评价指标涵盖教师的知识掌握程度、能力提升情况、教学实践效果、科研成果产出、学生身心发展改善情况等多个维度;采用定量评价与定性评价相结合、过程性评价与终结性评价相结合的方式,确保评价结果客观全面。例如,某学校制定的评价指标体系中,定量指标包括教师知识考核分数、教学技能竞赛成绩、科研论文发表数量、学生体质健康达标率提升幅度等;定性指标包括教师教学反思质量、学生与家长满意度、同行评价等。

建立常态化的反馈机制,及时收集教师对专业发展工作的意见建议,不断优化工作方案。通过问卷调查、访谈、座谈会等形式,定期收集教师的反馈信息,了解教师在专业发展过程中存在的问题与需求;建立反馈信息处理机制,对收集到的意见建议进行分类整理,及时反馈给相关部门,制定针对性的改进措施;定期向教师通报反馈信息处理情况与工作改进成效,增强教师的参与感与满意度。例如,某学校每学期开展1次教师专业发展工作满意度调查,根据调查结果及时调整培训计划、优化资源配置,有效提升了教师专业发展工作的针对性与实效性。

建立评价结果应用机制,将评价结果作为教师专业发展支持、绩效考核、职称晋升、评优评先的重要依据。对评价结果优秀的教师,加大专业发展支持力度,如优先推荐参加高端培训、给予科研经费倾斜等;对评价结果较差的教师,进行约谈教育,制定个性化的提升计划,督促其整改提升;将评价结果与教师的绩效考核直接挂钩,对表现优异的教师给予绩效奖励,对表现不佳的教师进行绩效扣减。例如,某学校将教师专业发展评价结果分为优秀、良好、合格、不合格四个等级,对优秀等级的教师给予专项奖励并优先推荐职称晋升,对不合格等级的教师进行约谈并安排专人帮扶,有效提升了教师的专业发展积极性。

第四节 学生主体的自我管理

一、学生主体自我管理的核心内涵与价值意蕴

（一）核心内涵界定

体育促进身心健康视域下学生主体的自我管理，是指学生在体育活动参与过程中，以提升自身身心健康水平为核心目标，主动运用自我认知、自我规划、自我监督、自我调节等能力，对自身的体育参与行为、身心状态进行自主管理的过程。其核心内涵涵盖“认知层面的自我觉醒、行为层面的自我调控、情感层面的自我激励”三个维度。从认知层面来看，要求学生能够准确认识自身的体质状况、心理状态、体育兴趣与运动能力，明确体育促进身心健康的核心价值与自身需求；从行为层面来看，要求学生能够结合自身情况制定科学合理的体育参与计划，主动参与体育活动，同时对自身的运动行为进行监督与调整，确保运动的科学性与安全性；从情感层面来看，要求学生能够在体育参与过程中主动激发自身的运动热情，克服运动中的困难与挫折，保持积极的运动心态，同时通过运动调节自身的情绪状态。

具体而言，学生主体自我管理的核心内涵可细化为四个核心要素：一是自我认知能力，即学生对自身身心状况、体育兴趣、运动能力的准确认知，以及对体育促进身心健康相关知识的理解与掌握；二是自我规划能力，即学生能够结合自身需求与实际情况，制定短期与长期的体育参与计划，明确运动目标、运动项目、运动频率与运动强度；三是自我监督能力，即学生能够在体育参与过程中，对自身的运动行为、运动效果进行实时监测与评估，及时发现问题并进行调整；四是自我调节能力，即学生能够根据自身身心状态的变化、外界环境的影响等，灵活调整体育参与计划与运动行为，同时通过运动调节自身的情绪状态，缓解心理压力。例如，一名学生通过体质测试了解到自身耐力素质薄弱，结合自身对跑步的兴趣，制定了“每周3次、每次30分钟的慢跑计划”，在实施过程中通过手机APP记录运动数据，根据身体反应调整跑步强度，同时在遇到运动疲劳时通过自我激励坚持完成计划，这一过程充分体现了学生主体自我管理的核心内涵。

（二）价值意蕴与现实意义

学生主体自我管理是体育促进身心健康工作的重要组成部分，其价值意蕴体

现在“提升育人实效、培育核心素养、促进终身发展”三个维度。从提升育人实效维度来看，学生是体育促进身心健康工作的直接受益者与核心参与主体，只有充分发挥学生的主观能动性，引导学生开展有效的自我管理，才能将体育教育的外在要求转化为学生的内在需求，提升体育促进身心健康的实效性；从培育核心素养维度来看，自我管理能力是学生核心素养的重要组成部分，通过体育参与过程中的自我管理实践，能够有效提升学生的自我认知、自我规划、自我监督、自我调节等能力，同时培养学生的责任意识、自律意识、抗挫折能力等；从促进终身发展维度来看，体育促进身心健康的终极目标是培养学生的终身锻炼习惯，而自我管理能力是学生养成终身锻炼习惯的核心保障，只有具备良好的自我管理能力，学生才能在离开学校后依然能够自主开展科学合理的体育锻炼，持续维护自身的身心健康。

从现实意义来看，当前青少年体育参与的主动性不足、运动习惯尚未普遍养成，同时心理问题发生率居高不下，加强学生主体自我管理具有强烈的现实必要性。一方面，随着学业压力的不断增大，部分青少年缺乏主动参与体育锻炼的意识与动力，通过引导学生开展自我管理，能够激发学生的体育参与积极性，培养自主锻炼的习惯；另一方面，青少年正处于身心发展的关键时期，面临着诸多心理压力与情绪困扰，通过体育参与过程中的自我管理，能够帮助学生学会运用运动调节自身情绪，提升心理调适能力；此外，在信息化时代背景下，青少年获取体育健康知识的渠道日益多元化，具备了开展自我管理的基础条件，引导学生开展自我管理，能够充分利用这些资源，提升体育促进身心健康的自主性与科学性。

二、学生主体自我管理的核心目标与核心内容

（一）核心目标设定

学生主体自我管理的核心目标是培养学生的自主体育参与能力与身心自我调控能力，最终实现“主动参与体育锻炼、科学维护身心健康、养成终身锻炼习惯”的终极目标。具体可分解为四个阶段性目标。短期目标（1-2学期）：学生能够准确认知自身的身心状况与体育需求，掌握体育促进身心健康的基础常识，能够制定简单的体育参与计划并初步开展自我监督；中期目标（3-6学期）：学生的自我管理能力显著提升，能够自主制定科学合理的体育参与计划，熟练运用自我监督与自我调节方法，形成稳定的体育参与习惯，能够通过运动有效调节自身情

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

绪状态；长期目标（1-3年）：学生具备成熟的自我管理能力，能够根据自身身心状态的变化与外界环境的影响，灵活调整体育参与策略，形成终身锻炼的意识与行为，能够自主运用体育手段维护自身的身心健康；终极目标：学生将自我管理能力与体育锻炼习惯融入日常生活，实现身心健康水平的持续提升，为终身发展奠定坚实基础。

为确保目标落地，需制定量化的目标评估指标。例如，短期目标的量化指标包括：90%以上的学生能够准确描述自身的体质状况与体育兴趣；80%以上的学生能够掌握体育促进身心健康的基础常识；70%以上的学生能够制定简单的体育参与计划并坚持实施1个月以上。中期目标的量化指标包括：学生每周自主体育参与频率不低于3次，每次参与时间不低于30分钟；80%以上的学生能够通过运动有效缓解学习压力与负面情绪；70%以上的学生形成稳定的体育参与习惯。长期目标的量化指标包括：学生终身锻炼意识养成率达到80%以上；90%以上的学生能够自主运用体育手段维护自身身心健康；学生体质健康达标率稳定在95%以上，心理困扰发生率显著低于同龄人平均水平。

（二）核心管理内容

学生主体自我管理的核心内容围绕“体育参与行为管理、身心状态自我调控、体育健康知识管理”三大核心领域展开，形成系统化的管理内容体系。在体育参与行为管理方面，重点涵盖运动计划制定、运动过程管控、运动安全保障三个方面。运动计划制定包括结合自身身心状况与兴趣爱好，明确运动目标、选择运动项目、确定运动频率与运动强度；运动过程管控包括按照计划坚持参与体育活动，实时监测自身的运动状态，及时调整运动节奏与强度；运动安全保障包括学习运动安全知识，做好运动前热身与运动后放松，避免运动损伤，同时掌握运动损伤的应急处置方法。例如，一名学生根据自身肥胖的体质状况与对游泳的兴趣，制定了“每周4次、每次45分钟的游泳计划”，在运动过程中通过监测心率调整游泳速度，运动前做好热身运动，有效保障了运动的科学性与安全性。

在身心状态自我调控方面，重点涵盖身体状态调控与心理状态调控两个方面。身体状态调控包括实时感知自身的身体反应，如疲劳程度、疼痛信号等，及时调整运动计划，避免过度运动，同时通过合理的运动与休息，提升身体机能；心理状态调控包括运用运动手段调节自身的情绪状态，如通过高强度运动释放压力、通过舒缓运动缓解焦虑，同时在运动过程中培养积极的心态，克服畏难情绪与挫

折感。例如，一名学生在面临考试压力时，通过参与篮球运动释放压力，在运动过程中通过与队友的协作提升自信心，有效改善了心理状态；当运动中遇到技术瓶颈时，通过自我激励与反复练习，最终克服困难，提升了运动技能与抗挫折能力。

在体育健康知识管理方面，重点涵盖知识学习、知识应用与知识更新三个方面。知识学习包括主动学习体育促进身心健康相关的基础常识，如运动生理学知识、运动营养知识、心理调节知识、运动安全知识等；知识应用包括将所学知识运用到体育参与实践中，如根据运动营养知识合理安排运动前后的饮食，根据心理调节知识选择合适的运动项目缓解情绪；知识更新包括主动关注体育健康领域的前沿动态，及时学习新的知识与方法，提升自我管理的科学性与时效性。例如，一名学生通过阅读体育健康书籍、关注权威健康公众号等方式，学习了运动损伤防治知识，在一次跑步过程中不慎扭伤脚踝时，能够运用所学知识进行初步处理，有效减轻了损伤程度。

三、学生主体自我管理的多元培育路径

（一）认知赋能：体育健康知识教育与自我认知引导

开展系统化的体育健康知识教育，为学生自我管理提供知识支撑。通过体育课程、专题讲座、健康科普活动等形式，向学生传授体育促进身心健康的核心知识，包括运动生理学基础、运动营养知识、心理调节技巧、运动安全知识、体质监测与评估方法等；采用多样化的教学方法，如案例分析、互动讨论、情景模拟等，提升学生对知识的理解与掌握程度；搭建知识学习平台，提供线上线下相结合的学习资源，如健康科普书籍、线上课程、知识竞赛等，激发学生的学习兴趣。例如，某学校在体育课程中增设了“体育健康知识专题模块”，每学期安排 8-10 课时，通过案例分析、情景模拟等形式，向学生传授运动损伤防治、情绪调节等知识；同时举办“体育健康知识竞赛”，激发学生的学习积极性，有效提升了学生的知识储备。

加强学生自我认知能力的引导与培育，帮助学生准确认识自身的身心状况与体育需求。组织开展体质测试与心理普查活动，为学生提供个性化的身心状况评估报告，帮助学生了解自身的体质短板、心理状态等；开展自我认知专题活动，如“我的身心我了解”主题班会、自我评估量表填写指导等，引导学生主动关注

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

自身的身心变化；鼓励学生通过日记、运动记录等形式，记录自身的体育参与感受与身心状态变化，提升自我认知的深度与准确性。例如，某学校每学期为学生开展1次体质测试与心理普查，为每位学生生成个性化评估报告，同时安排教师对报告进行解读，帮助学生准确认识自身的身心状况；鼓励学生撰写“运动日记”，记录每次运动的感受与身心变化，有效提升了学生的自我认知能力。

（二）能力培育：自我管理技能训练与实践体验

开展针对性的自我管理技能训练，提升学生的自我规划、自我监督、自我调节能力。通过专题培训、技能工作坊等形式，向学生传授自我管理的核心技能，如运动计划制定方法、运动监测工具使用技巧、情绪调节方法等；组织开展技能实践演练活动，如“运动计划制定大赛”“自我调节模拟演练”等，让学生在实践中提升技能水平；安排教师与学生志愿者进行一对一指导，帮助学生解决技能学习过程中存在的问题。例如，某学校开展了“自我管理技能工作坊”，邀请专家向学生传授运动计划制定、运动APP使用等技能，随后组织学生分组开展运动计划制定实践，由教师进行现场指导与点评，有效提升了学生的自我管理技能。

搭建多元化的实践体验平台，让学生在体育参与实践中锤炼自我管理能力。鼓励学生成立体育社团、兴趣小组，自主组织开展体育活动，在活动组织与参与过程中提升自我管理能力；开展“自主体育锻炼计划”实践活动，引导学生制定并实施个性化的体育参与计划，定期开展成果展示与交流活动；组织学生参与体育赛事、志愿服务等活动，在活动中培养责任意识、自律意识与抗挫折能力。例如，某学校鼓励学生成立了篮球社、瑜伽社等20余个体育社团，社团活动由学生自主策划、组织与管理，学生在活动过程中需要制定活动计划、安排活动流程、协调人员分工，有效提升了自我管理能力与组织协调能力。

（三）环境支撑：校园氛围营造与多元资源保障

营造浓厚的校园体育文化氛围，激发学生的体育参与热情与自我管理意识。通过校园广播、宣传栏、微信公众号等渠道，宣传体育促进身心健康的核心价值、自我管理的重要意义、优秀学生的体育参与案例等；举办校园体育节、运动会、趣味体育比赛等活动，为学生提供展示自我的平台，营造“热爱运动、自我管理”的校园氛围；开展“体育伙伴”互助活动，让学生结成运动对子，相互监督、相互鼓励，共同提升自我管理能力。例如，某学校通过微信公众号开设“自主运动风采展示”专栏，分享优秀学生的自主运动故事与自我管理经验；每年举办校园

体育节，设置趣味运动会、运动技能展示等多个环节，吸引学生主动参与，有效营造了浓厚的校园体育文化氛围。

提供多元化的资源保障，为学生自我管理提供有力支撑。完善校园体育场地设施建设，确保学生有充足的场地开展自主体育锻炼；配备必要的体育器材与监测设备，如体质监测仪器、运动 APP、心率监测器等，为学生的自我监测提供技术支持；建立体育健康咨询服务机制，安排专业教师、校医等为学生提供体育参与指导、身心状态评估、问题解答等服务；搭建线上交流平台，让学生能够相互分享经验、交流心得，形成互助共进的良好氛围。例如，某学校在校园内增设了多个自主锻炼区域，配备了跑步机、哑铃等体育器材；建立了“体育健康咨询室”，每周安排专业教师坐诊，为学生提供个性化的指导服务；搭建了线上交流群，学生可以在群内分享运动计划、交流运动心得，有效提升了自我管理的实效性。

（四）激励引导：评价激励机制构建与榜样示范引领

建立科学的评价激励机制，提升学生自我管理的积极性与主动性。构建多元化的学生自我管理评价指标体系，评价指标涵盖体育参与计划的科学性、运动习惯的稳定性、身心状态的改善情况、自我管理技能的掌握程度等；采用学生自评、互评与教师评价相结合的方式，确保评价结果客观全面；建立激励机制，对自我管理表现突出的学生给予表彰奖励，如颁发“自主运动标兵”“自我管理能手”等荣誉称号，同时将评价结果纳入学生综合素质评价体系，作为评奖评优的参考依据。例如，某学校每学期开展 1 次学生自我管理评价活动，对表现突出的学生给予表彰奖励，并将评价结果纳入综合素质评价，有效激发了学生的自我管理积极性。

发挥榜样示范引领作用，引导学生主动开展自我管理。选树学生中的自主运动榜样，通过校园广播、宣传栏、主题班会等形式，宣传榜样的自我管理经验与成长故事，为学生提供可借鉴的范例；邀请优秀毕业生、体育运动员等开展专题分享会，分享他们的终身锻炼习惯养成历程与自我管理经验，激发学生的学习动力；组织学生开展榜样学习活动，如“向榜样学习”主题研讨、经验分享会等，引导学生主动借鉴榜样的经验与方法，提升自我管理能力。例如，某学校邀请了一名坚持自主锻炼并成功改善体质的毕业生回校开展分享会，讲述他的自我管理历程与心得；选树了 10 名校内自主运动榜样，通过宣传栏展示他们的故事，有效发挥了榜样的示范引领作用。

四、学生主体自我管理的保障体系构建

（一）组织保障机制

建立健全学生主体自我管理的组织保障机制,明确各部门与相关人员的职责,形成协同推进的工作格局。成立由分管副校长任组长,学生处、教务处、体育学院、心理健康中心、后勤保障处等部门负责人为成员的学生自我管理工作领导小组,统筹协调学生自我管理培育工作,定期召开工作会议,研究解决工作中存在的问题;明确各部门具体职责:学生处负责统筹协调与组织实施,制定相关工作计划与政策;教务处负责将自我管理培育内容融入体育课程与教学;体育学院负责提供专业的体育指导与技能培训;心理健康中心负责提供心理状态评估与调节指导;后勤保障处负责场地设施与资源保障。例如,某学校通过出台《学生体育自我管理培育工作责任制》,明确了各部门的职责分工与考核标准,确保各项工作有序推进。

建立校、院(系)、班三级联动工作机制,将学生自我管理培育工作落到实处。学校层面负责统筹规划与政策制定;院(系)层面负责组织实施本单位学生的自我管理培育工作,结合本单位实际情况制定具体的实施计划;班级层面负责开展日常培育活动,如主题班会、体育伙伴互助活动等,同时跟踪学生的自我管理情况,及时向学校反馈相关信息。建立工作沟通协调机制,通过定期召开工作推进会、信息通报会等形式,加强各层级、各部门之间的沟通协作,形成上下联动、左右协同的工作格局。例如,某学校建立了“学校-学院-班级”三级联动机制,每个班级设立“体育自我管理委员”,负责跟踪班级学生的自主体育参与情况,组织开展班级内的经验分享活动,有效提升了工作的执行力。

（二）资源保障机制

构建多元化的资源保障体系,为学生主体自我管理提供有力支撑。在场地设施资源方面,加大校园体育场地设施建设投入,完善自主锻炼区域、运动场馆等设施,确保学生有充足的场地开展自主体育锻炼;定期对场地设施进行检查维护,确保设施的安全性 with 可用性;根据学生的体育兴趣与需求,合理配置体育器材,如球类、健身器材、监测设备等,满足学生的多样化需求。例如,某学校投资建设了大型综合性体育馆、室外田径场、自主健身区域等多个体育场地,配备了丰富的体育器材,同时安排专人负责场地设施的日常维护,为学生的自主体育锻炼提供了有力保障。

在人力资源方面,建立专业的指导教师队伍,由体育教师、心理咨询师、校医等组成,为学生提供体育参与指导、身心状态评估、问题解答等服务;培养学生志愿者队伍,选拔自我管理能力强学生作为志愿者,协助教师开展培育活动,同时为其他学生提供 peer 指导与帮助;邀请校外专家、优秀运动员等组成专家团队,为学生开展专题讲座、技能培训等活动。例如,某学校组建了由 5 名体育教师、3 名心理咨询师、2 名校医组成的专业指导团队,同时选拔了 20 名学生志愿者,定期开展指导与帮扶活动;每学期邀请校外专家开展 2-3 次专题讲座,有效提升了学生的自我管理能力。

在信息资源方面,搭建学生自我管理信息平台,整合体育健康知识、运动计划模板、优秀案例等资源,供学生学习与使用;开发线上交流与指导平台,让学生能够随时随地获取指导服务、交流经验心得;建立学生自我管理数据库,记录学生的体育参与情况、身心状态变化等信息,为教师开展针对性指导提供数据支撑。例如,某学校搭建了“学生体育自我管理线上平台”,上传了大量的体育健康知识、运动计划模板,同时开发了线上咨询功能,学生可以通过平台向专业教师提问;建立了学生自我管理数据库,实时跟踪学生的体育参与情况与身心状态变化,有效提升了指导的针对性。

(三) 安全保障机制

建立健全学生主体自我管理的安全保障机制,确保学生自主体育参与的安全。开展系统化的运动安全知识教育,向学生传授运动损伤预防、应急处置、场地器材安全使用等知识,提升学生的安全意识与自我保护能力;建立运动安全预警机制,通过场地设施安全检查、学生身心状态评估等方式,及时发现并消除安全隐患;配备必要的安全防护用品与急救设备,如急救箱、AED 等,同时安排专人负责场地的安全管理,确保学生在运动过程中能够得到及时的安全保障。例如,某学校每学期开展 1 次运动安全专题教育活动,通过情景模拟、案例分析等形式,向学生传授运动安全知识;定期对校园体育场地设施进行安全检查,及时更换老化、损坏的器材;在运动场地配备了急救箱与 AED,同时安排体育教师定期巡查,有效保障了学生的运动安全。

建立应急处置机制,确保在发生运动损伤、突发疾病等安全事件时能够及时有效处置。制定运动安全突发事件应急处置预案,明确应急处置流程、责任分工、救援措施等;定期开展应急处置演练活动,提升教师与学生的应急处置能力;建

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

立与医疗机构的联动机制，确保在发生严重安全事件时能够及时送医救治；及时做好安全事件的善后处理工作，安抚学生情绪，与家长做好沟通协调。例如，某学校制定了详细的运动安全应急处置预案，每学期组织 1 次应急处置演练；与当地医院建立了绿色通道，确保在发生严重运动损伤时能够及时送医；发生安全事件后，安排专人负责善后处理工作，有效保障了学生的权益。

（四）家校协同保障机制

建立家校协同保障机制，形成家校共育的工作格局，共同推动学生主体自我管理能力的提升。加强家校沟通与交流，通过家长会、家访、微信群等形式，向家长宣传学生自我管理的重要意义、培育方法与学校的工作举措，争取家长的理解与支持；引导家长参与学生自我管理培育工作，鼓励家长与学生共同制定家庭体育参与计划，监督学生的体育参与行为，营造良好的家庭体育氛围；向家长普及体育促进身心健康的相关知识，指导家长如何在家庭中引导学生开展自我管理，如何通过运动调节学生的情绪状态。例如，某学校每学期召开 2 次家长会，专门介绍学生自我管理培育工作的进展与成效，向家长传授家庭体育指导的方法；建立了家长微信群，及时分享体育健康知识与学生的体育参与情况，有效提升了家校协同的效果。

搭建家校协同实践平台，让家长与学生共同参与体育活动，提升学生的自我管理能力。组织开展“家庭体育日”“亲子运动会”等活动，鼓励家长与学生共同参与体育锻炼，在活动中培养学生的自主运动意识与自我管理能力；开展“家庭体育计划”实践活动，引导家长与学生共同制定家庭体育参与计划，定期分享实施成果；邀请家长参与学校的体育文化活动，如体育节、运动会等，让家长深入了解学生的体育参与情况，增强家校协同的针对性。例如，某学校每年举办 1 次“亲子运动会”，设置了亲子跑步、跳绳、趣味游戏等多个项目，吸引了大量家长参与；开展“家庭体育计划”实践活动，鼓励家长与学生共同制定计划并坚持实施，定期在微信群分享成果，有效提升了家校协同的实效性。

第十章 效果评估与可持续发展

第一节 身心健康促进效果评估指标

一、评估指标体系的构建逻辑与核心导向

（一）构建逻辑：基于“需求－供给－成效－反馈”闭环模型

身心健康促进效果评估指标体系的构建，以“精准匹配学生身心需求、科学衡量体育供给效能、全面评估育人成效、动态优化工作方向”为核心逻辑，构建“需求－供给－成效－反馈”四维闭环模型。该模型突破传统单一维度评估的局限，实现对体育促进身心健康全流程的系统性覆盖。需求维度聚焦不同学段学生的身心发展核心诉求，如小学阶段的运动兴趣培育、中学阶段的压力调节、高校阶段的自主锻炼习惯养成，为指标设计提供靶向依据；供给维度关注体育资源配置的适配性，包括课程设置、师资配备、场地设施等核心供给要素，评估体育工作的基础保障能力；成效维度是评估核心，直接衡量体育锻炼对学生身体、心理、行为的实质性改善效果；反馈维度则聚焦评估结果的应用，通过对成效与需求、供给的匹配度分析，为体育工作的优化调整提供精准指引。

在闭环逻辑的基础上，结合“阶段性适配＋个性化差异”的原则，实现指标体系的精准落地。阶段性适配方面，针对小学（6-12岁）身体快速发育、心理可塑性强的特征，指标侧重基础体质提升与运动兴趣激发；中学（12-18岁）青春期心理波动大、学业压力突出，指标强化情绪调节与压力应对能力评估；高校（18-22岁）自主意识成熟、社会适应需求迫切，指标突出自主锻炼习惯与社会协作能力培育。个性化差异方面，兼顾不同体质类型（健康型、亚健康型、特殊体质型）学生的需求，设置基础指标与拓展指标，基础指标保障全员覆盖，拓展指标针对特殊需求学生开展专项评估，确保指标体系的包容性与针对性。

（二）核心导向：三维协同育人目标

指标体系以“身体强健、心理健全、行为健康”三维协同育人目标为核心导向，摒弃“重体质、轻心理”“重结果、轻过程”的传统导向。身体强健导向聚

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

焦学生身体形态优化、生理机能提升与运动能力增强，确保体育锻炼的基础育人价值；心理健全导向关注积极情绪培育、心理韧性提升与压力应对能力塑造，凸显体育对心理健康的独特赋能作用；行为健康导向侧重健康生活习惯养成、终身锻炼意识培育与社会适应能力提升，实现体育育人的长远价值。三个导向相互关联、相互支撑，共同构成体育促进身心健康的完整目标体系，确保评估指标能够全面反映体育育人的核心价值。

二、评估指标体系的构建原则

（一）靶向适配原则

靶向适配原则要求指标体系精准匹配体育促进身心健康的核心目标与不同群体的发展需求，避免指标设计的泛化与同质化。在目标适配层面，所有指标均围绕“三维协同育人目标”展开，每一项指标都有明确的育人指向，如“台阶试验成绩”直接指向心肺功能提升，“心理韧性评分”直接指向心理健全目标，“自主锻炼频次”直接指向行为健康目标。在群体适配层面，针对不同学段、不同体质学生的差异，设计差异化指标内容与量化标准。例如，小学阶段的运动能力指标选取跳绳、踢毽子等基础技能，中学阶段选取立定跳远、中长跑等核心素质，高校阶段增加专项运动技能评估；针对特殊体质学生，设置“运动适应性评分”等特色指标，评估体育锻炼的安全性及有效性。

（二）科学量化原则

科学量化原则强调指标的选取与量化标准必须以运动生理学、积极心理学、健康行为学等多学科理论为支撑，确保评估的客观性与准确性。在指标选取上，优先选取具有明确科学内涵、可精准测量的指标，如身体维度的 BMI、肺活量，心理维度的焦虑自评得分，行为维度的锻炼时长等。在量化标准制定上，参照国际通用标准与国内权威规范，结合学生群体特征进行细化调整。例如，BMI 量化标准参照《中国学生体质健康标准》，结合不同学段学生的生长发育规律划定正常范围；心理指标量化标准借鉴 SAS 焦虑自评量表、CD-RISC 心理韧性量表等国际权威量表的评分体系，确保指标的科学性与可比性。同时，对难以直接量化的指标，如“团队协作表现”，通过制定标准化的等级评定标准（优秀、良好、合格、待改进）实现量化转换，兼顾评估的科学性与实操性。

（三）动态优化原则

动态优化原则要求指标体系能够根据政策导向调整、学术研究进展与学生需求变化,进行及时的更新与完善,确保评估的时效性与针对性。政策导向层面,紧跟“健康中国 2030”“体教融合”等国家政策要求,适时补充相关指标,如结合体教融合政策,增加“体育与德育融合成效”“体育社团育人效果”等指标;学术研究层面,关注相关学科的最新研究成果,吸纳新的评估维度,如基于运动医学对“运动与睡眠”的研究进展,增加“睡眠质量改善率”指标;学生需求层面,通过定期调研掌握学生对体育锻炼的需求变化,调整指标权重与评估重点,如针对中学生学业压力增大的现状,提高“情绪调节能力”指标的权重,确保指标体系始终贴合学生的实际需求。

（四）实操可行原则

实操可行原则要求指标体系充分考虑数据采集的便捷性、评估成本的可控性与评估流程的规范性,确保能够在实际工作中顺利落地。在数据采集方面,明确每个指标的数据采集工具、方法与频率,优先选取现有教育资源可支撑的采集方式,如体质指标采用学校现有体检设备测量,心理指标通过线上问卷采集,行为指标通过运动 APP 记录与学生自评结合的方式收集。在评估成本方面,避免选取评估成本过高、操作过于复杂的指标,充分整合学校体育教研组、心理健康中心、教务处等现有资源开展评估工作,降低评估成本。在评估流程方面,制定标准化的评估操作手册,明确评估的准备、实施、数据处理、结果反馈等环节的具体要求,确保不同评估主体能够按照统一标准开展工作,提升评估的规范性与一致性。

三、核心评估指标细分与量化标准

（一）身体维度评估指标

身体维度指标聚焦体育锻炼对学生身体形态、生理机能与运动能力的改善效果,是评估体育促进身体健康的核心载体,涵盖身体形态、生理机能、运动能力三个次级指标。

1. 身体形态指标

（1）身高体重发育达标率：指学生身高、体重相对于同年龄、同性别的正常发育水平的达标人数占总评估人数的比例，参照《中国青少年生长发育参照标准》划定达标范围。量化标准：达标率 $\geq 95\%$ 为优秀，90%-94%为良好，85%-

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

89% 为合格, < 85% 为待改进。数据采集方法: 采用专业身高体重测量仪, 每学期测量 1 次, 对比标准数据统计达标人数。

(2) BMI 正常范围占比: 指学生 BMI 值处于健康范围的人数占总评估人数的比例, $BMI \text{ 值} = \text{体重 (kg)} / \text{身高 (m)}^2$, 健康范围参照中国学生 BMI 分类标准 (偏瘦: < 18.5; 正常: 18.5-23.9; 超重: 24.0-27.9; 肥胖: ≥ 28.0)。量化标准: 占比 $\geq 82\%$ 为优秀, 72%-81% 为良好, 62%-71% 为合格, < 62% 为待改进。数据采集方法: 结合身高体重测量数据计算 BMI 值, 统计正常范围人数。^①

(3) 体脂率达标率: 指学生体脂率处于对应学段健康范围的人数占总评估人数的比例, 不同学段健康体脂率范围为: 小学男生 10%-20%、女生 12%-22%; 中学男生 10%-18%、女生 15%-25%; 高校男生 8%-16%、女生 12%-22%。量化标准: 达标率 $\geq 85\%$ 为优秀, 75%-84% 为良好, 65%-74% 为合格, < 65% 为待改进。数据采集方法: 采用专业体脂秤测量, 每学期测量 1 次。

2. 生理机能指标

(1) 肺活量达标率: 指学生肺活量值达到对应学段标准值的人数占总评估人数的比例, 采用电子肺活量测试仪测量, 学生取站立姿势深吸气后尽力吹气, 记录最大吹气值。量化标准: 达标率 $\geq 90\%$ 为优秀, 80%-89% 为良好, 70%-79% 为合格, < 70% 为待改进。数据采集方法: 每学期测量 1 次, 对比对应学段标准值统计达标人数。

(2) 安静心率优化率: 指学生安静心率处于健康优化范围的人数占总评估人数的比例, 安静心率指清醒、安静状态下的心率, 健康优化范围为 55-70 次/分钟。量化标准: 优化率 $\geq 85\%$ 为优秀, 75%-84% 为良好, 65%-74% 为合格, < 65% 为待改进。数据采集方法: 采用心率监测手环, 每日清晨测量 1 次, 连续测量 1 周取平均值。

(3) 心血管耐力评分: 采用改良版台阶试验评估, 台阶高度根据学段调整 (小学 30cm、中学 35cm、高校 40cm), 学生按每分钟 30 次频率上下台阶持续 3 分钟, 测量运动后 1-3 分钟心率, 计算耐力评分 (评分 = (运动时间 $\times$ 100) / (2 $\times$ 运动后平均心率))。量化标准: 小学 ≥ 75 分、中学 ≥ 80 分、高校 ≥ 85 分为优秀; 小学 65-74 分、中学 70-79 分、高校 75-84 分为良好; 小学 55-64 分、中学 60-69

① 李素玲. 高校体育教学要以提高学生身心健康为主要目标 [J]. 经济师, 2004, (10): 99-100.

分、高校 65-74 分为合格；低于对应分值为待改进。数据采集方法：每学期开展 1 次测试。

3. 运动能力指标

(1) 基础运动技能掌握率：小学阶段评估跳绳、踢毽子、立定跳远 3 项技能，中学阶段评估立定跳远、坐位体前屈、中长跑（男生 1000m、女生 800m）3 项技能，高校阶段评估中长跑、专项运动技能（篮球/足球/羽毛球等）2 项技能，每项技能达到对应学段标准即为掌握。量化标准：掌握率 $\geq 90\%$ 为优秀，80%-89% 为良好，70%-79% 为合格， $< 70\%$ 为待改进。数据采集方法：每学期测试 1 次，统计掌握技能的学生人数。

(2) 运动损伤发生率：指学生在体育锻炼过程中发生扭伤、拉伤、骨折等运动损伤的人数占总评估人数的比例。量化标准：发生率 $< 2\%$ 为优秀，2%-5% 为良好，5%-8% 为合格， $> 8\%$ 为待改进。数据采集方法：通过学校医务室记录、体育教师反馈、学生申报等方式统计损伤人数，每学期汇总 1 次。

(二) 心理维度评估指标

心理维度指标聚焦体育锻炼对学生心理状态的优化效果，涵盖积极情绪培育、心理韧性提升、压力应对能力增强三个次级指标，全面反映体育对心理健康的促进作用。

1. 积极情绪培育指标

(1) 积极情绪体验频次：指学生每周体验快乐、愉悦、自信等积极情绪的平均次数，通过每周线上问卷采集。量化标准：平均每周 ≥ 12 次为优秀，8-11 次为良好，4-7 次为合格， < 4 次为待改进。数据采集方法：每周一开展线上问卷，记录学生上周积极情绪体验次数，每月汇总 1 次平均值。

(2) 情绪愉悦度评分：采用 5 分制量表评估学生参与体育锻炼后的情绪愉悦程度（1 分最愉悦，5 分最不愉悦，反向计分后统计）。量化标准：平均得分 ≥ 4.2 分为优秀，3.5-4.1 分为良好，2.8-3.4 分为合格， < 2.8 分为待改进。数据采集方法：每次体育课后即时填写量表，每学期计算平均得分。

2. 心理韧性指标

(1) 心理韧性评分：采用简化版 CD-RISC 心理韧性量表评估，包含 10 个条目，每个条目按 0-4 分评分，总分越高韧性越强。量化标准：小学 ≥ 32 分、中学 ≥ 35 分、高校 ≥ 38 分为优秀；小学 25-31 分、中学 28-34 分、高校 31-37 分

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

为良好；小学 18-24 分、中学 21-27 分、高校 24-30 分为合格；低于对应分值为待改进。数据采集方法：每学期开展 1 次线上问卷评估。

（2）挫折恢复时长：指学生在体育锻炼中遭遇挫折（如比赛失利、技能学习困难）后恢复平静情绪的平均时长。量化标准：平均 < 1 天为优秀，1-3 天为良好，3-7 天为合格， > 7 天为待改进。数据采集方法：通过访谈与问卷结合的方式，记录学生遭遇挫折后的恢复时长，每学期汇总 1 次。

3. 压力应对指标

（1）焦虑情绪发生率：采用 SAS 焦虑自评量表评估，总分 ≥ 50 分判定为存在焦虑情绪，统计存在焦虑情绪的学生占比。量化标准：发生率 $< 4\%$ 为优秀，4%-9% 为良好，9%-14% 为合格， $> 14\%$ 为待改进。数据采集方法：每学期开展 1 次线上量表评估。

（2）运动减压有效率：指学生通过体育锻炼有效缓解学业、人际等压力的人数占总评估人数的比例。量化标准：有效率 $\geq 85\%$ 为优秀，75%-84% 为良好，65%-74% 为合格， $< 65\%$ 为待改进。数据采集方法：每学期开展 1 次压力应对问卷调研，统计通过运动减压有效的学生人数。

（三）行为维度评估指标

行为维度指标聚焦体育锻炼对学生健康生活方式与社会适应能力的塑造效果，涵盖体育参与习惯、健康生活行为、社会协作行为三个次级指标，反映体育育人的长远价值。

1. 体育参与习惯指标

（1）自主锻炼频次：指学生每周自主参与体育锻炼的次数（每次 ≥ 30 分钟）。量化标准：小学 ≥ 3 次/周、中学 ≥ 4 次/周、高校 ≥ 4 次/周为优秀；小学 2 次/周、中学 3 次/周、高校 3 次/周为良好；小学 1 次/周、中学 2 次/周、高校 2 次/周为合格；低于对应次数为待改进。数据采集方法：通过运动 APP 记录与学生运动日记结合的方式，每周统计 1 次。

（2）持续参与时长：指学生在一学期内连续参与体育锻炼的周数。量化标准：连续 ≥ 14 周为优秀，10-13 周为良好，6-9 周为合格， < 6 周为待改进。数据采集方法：结合运动记录，每学期汇总 1 次连续参与周数。

2. 健康生活行为指标

（1）规律作息达标率：指学生保持固定作息且保证充足睡眠的人数占比，

小学每天睡眠 ≥ 10 小时、中学 ≥ 9 小时、高校 ≥ 7 小时。量化标准：达标率 $\geq 92\%$ 为优秀，82%-91%为良好，72%-81%为合格， $< 72\%$ 为待改进。数据采集方法：通过作息记录问卷，每学期调研1次。

(2) 科学营养补充率：指学生运动前后按要求补充营养的人数占比，运动前1小时补充能量食物，运动后30分钟内补充水分与蛋白质。量化标准：补充率 $\geq 85\%$ 为优秀，75%-84%为良好，65%-74%为合格， $< 65\%$ 为待改进。数据采集方法：通过饮食记录问卷，每学期调研1次。

3. 社会协作行为指标

(1) 团队运动参与率：指学生参与篮球、足球等团队运动的次数占总锻炼次数的比例。量化标准：占比 $\geq 55\%$ 为优秀，40%-54%为良好，25%-39%为合格， $< 25\%$ 为待改进。数据采集方法：结合运动记录，每学期汇总1次。

(2) 协作表现评分：采用4级评分制（优秀、良好、合格、待改进）评估学生在团队运动中的沟通协调、互助配合能力。量化标准：优秀占比 $\geq 60\%$ 为优秀，45%-59%为良好，30%-44%为合格， $< 30\%$ 为待改进。数据采集方法：通过体育教师评价与学生互评结合的方式，每学期评估1次。

第二节 体育工作质量监控体系

一、体系核心定位与整体框架

(一) 核心定位：三维保障与赋能

体育工作质量监控体系的核心定位是“底线保障、过程赋能、长效提升”，以“保障体育育人质量、促进学生身心健康全面发展”为根本目标，构建“事前预防 - 事中管控 - 事后优化”全流程、多主体协同的监控机制。底线保障定位聚焦体育工作的规范性与安全性，通过明确的标准与流程，防范教学、活动中的安全风险与质量隐患，确保体育工作符合国家政策与教育规律；过程赋能定位聚焦体育工作实施过程的精准化，通过实时监控与数据反馈，为体育教师、管理人员提供针对性的改进建议，提升工作实施质量；长效提升定位聚焦体育工作的可持续发展，通过对监控结果的深度分析，总结经验、发现问题，推动体育工作模式创新与机制完善，形成“监控 - 评估 - 优化 - 提升”的良性循环。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

核心定位的落地需突出“以生为本”的价值导向，将学生的体育参与体验、身心状态变化作为监控的核心出发点，围绕学生需求优化监控指标与流程；同时强调“协同共治”理念，明确学校管理层、体育教师、班主任、学生、家长等主体的监控职责，整合各方资源形成监控合力；此外兼顾“规范与创新”的平衡，在保障体育工作规范实施的基础上，为个性化、特色化体育育人实践提供空间。

（二）整体框架：四维联动监控体系

体育工作质量监控体系采用“组织保障 - 过程管控 - 资源支撑 - 成效反馈”四维联动框架，四个维度相互关联、相互支撑，形成全方位、全流程的质量监控网络。

1. 组织保障维度

作为体系运行的基础支撑，构建“学校 - 院系 - 班级”三级监控组织架构，明确各层级职责。学校层面成立质量监控领导小组，由校长任组长，统筹协调监控工作，制定监控政策与标准；院系层面成立监控工作小组，由院系负责人牵头，负责具体监控实施、数据采集与问题分析；班级层面设立监控联络员，由班主任与体育委员担任，负责日常过程记录与问题反馈。同时引入外部监控力量，包括家长代表、行业专家、第三方评估机构，形成“内部管控 + 外部监督”的协同格局，提升监控的客观性与专业性。

2. 过程管控维度

作为体系的核心环节，覆盖体育课程教学、课外体育活动、体育干预项目三大核心场景，实现全流程管控。每个场景细化为具体监控环节，体育课程教学涵盖教学计划制定、教学内容实施、教学方法运用、安全保障4个环节；课外体育活动涵盖活动策划、组织实施、参与效果、安全管理4个环节；体育干预项目涵盖需求调研、方案设计、干预实施、效果评估4个环节，每个环节明确监控要点与标准，确保过程管控的针对性。

3. 资源支撑维度

聚焦体育工作开展的核心资源，涵盖师资队伍、场地设施、经费投入三大要素，评估资源配置的充足性、合理性与使用效益。师资队伍监控关注配备数量、专业能力、培训提升；场地设施监控关注配置达标、维护管理、安全保障；经费投入监控关注预算编制、使用合规、投入效益，通过资源监控为体育工作高质量开展提供支撑。

4. 成效反馈维度

作为体系的闭环环节，对接身心健康促进效果评估指标体系，实现监控数据的分析、反馈与应用。通过整合过程管控与资源支撑数据，对比成效评估结果，识别工作短板，形成改进方案，推动体育工作优化；同时建立反馈机制，及时将监控结果与改进建议推送至相关主体，确保改进措施落地见效。

技术支撑层面，框架融入智能化监控平台，整合数据采集、分析、反馈、预警功能，通过智能监测设备、线上问卷、移动端 APP 等方式采集数据，利用大数据技术进行分析处理，生成可视化监控报告，实现监控工作的数字化、精准化，提升监控效率与效果。

二、关键监控环节实施细则

（一）体育课程教学监控

体育课程教学监控聚焦教学全过程，通过“材料审核+现场督导+学生反馈”的组合方式，确保教学质量。

1. 教学计划制定监控

监控要点包括目标导向性、内容适配性、流程规范性。监控标准：教学计划需明确“身心协同育人”目标，涵盖健康知识、技能训练、心理调适融合内容；内容符合对应学段学生特征，兼顾基础性与趣味性；制定流程需经个人备课、教研组研讨、专家论证、教务处审批 4 个环节。实施方法：学期初由院系监控小组审核教学计划完整性，学校监控领导小组组织专家论证，提出修改意见，完善后备案实施。

2. 教学内容实施监控

监控要点包括内容落实度、学生适配性、融合性。监控标准：严格按教学计划实施，无随意更改内容或降低要求情况；内容能够激发学生参与兴趣，适配不同运动能力学生需求；融入健康知识、心理调适方法等内容。实施方法：教学督导员随机听课（每学期每教师不少于 2 次），现场记录内容落实情况；每学期开展 1 次学生教学反馈问卷，了解内容满意度；对教学录像进行抽样分析，评估内容融合效果。

3. 教学方法运用监控

监控要点包括方法多样性、有效性、针对性。监控标准：灵活运用分层教学、

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

互动教学、信息化教学等多种方法；能够提升学生学习兴趣与技能掌握效率；针对不同学生群体采用差异化教学方法。实施方法：通过课堂观察、学生问卷、教师访谈结合的方式评估，每学期汇总分析，对方法单一、效果不佳的教师开展专项培训。

4. 教学安全保障监控

监控要点包括安全警示教育、场地器材检查、运动强度把控、急救准备。监控标准：每节课前开展安全警示教育；课前全面检查场地器材，确保无安全隐患；根据学生体质合理把控运动强度；配备急救箱、AED 等设备，教师具备基础急救技能。实施方法：院系监控小组随机抽查课前安全检查记录；教学督导员现场核查安全保障措施落实情况；每学期开展 1 次安全应急演练评估，提升教师应急处置能力。

（二）课外体育活动监控

课外体育活动监控覆盖各类课外体育场景，通过“方案审核+现场巡查+效果评估”的方式，确保活动安全、有效开展。

1. 活动策划监控

监控要点包括目标明确性、内容适配性、安全预案完备性。监控标准：活动方案明确育人目标，与学生兴趣需求匹配；内容丰富多样，涵盖不同运动类型；安全预案包含风险评估、防护措施、应急流程、责任分工。实施方法：活动开展前 1 周，组织单位提交方案，院系监控小组审核，学校监控领导小组评估安全预案可行性，提出优化意见，审批通过后实施。

2. 组织实施监控

监控要点包括流程规范性、分工落实度、秩序维护。监控标准：严格按方案开展活动，流程有序；组织分工明确，各环节责任到位；学生参与秩序良好，遵守活动规则。实施方法：活动开展期间，学校与院系监控人员现场巡查，记录实施情况；活动结束后，组织单位提交总结报告，监控小组审核；随机访谈参与学生与工作人员，了解实施效果。

3. 参与效果监控

监控要点包括参与率、满意度、身心收获。监控标准：校园体育节、运动会等大型活动参与率 $\geq 85\%$ ，体育社团活动学期参与率 $\geq 70\%$ ；学生满意度 ≥ 8.2 分（10 分制）；学生能够通过活动提升技能、缓解压力、拓展社交。实施方

法：统计活动参与人数，计算参与率；活动结束后开展线上满意度问卷；组织成果展示活动，直观呈现学生身心收获。

4. 安全管理监控

监控要点包括安全措施落实、人员配备、应急处置。监控标准：现场设置警示标识、防护设施，划分安全区域；按活动规模配备专职安全人员与医疗保障人员；突发安全事件能够按预案及时处置。实施方法：活动前全面检查安全措施；活动中现场巡查安全管理情况；对突发安全事件进行跟踪评估，总结改进经验。

（三）资源支撑监控

1. 师资队伍监控

从配备、能力、绩效三个维度开展监控，确保师资能够支撑体育工作高质量开展。

配备监控：监控要点包括师生比、结构合理性。监控标准：中小学体育教师师生比不低于 1:450，高校不低于 1:300；年龄形成老中青梯队，专业覆盖不同运动项目与交叉学科（运动康复、心理健康等），具备交叉学科资质教师占比 $\geq 25\%$ 。实施方法：每年统计师资数据，形成配备报告，监控小组审核对比国家标准，提出补充与优化建议。

能力监控：监控要点包括培训参与、教学能力、实践能力。监控标准：每年参与专业培训时长 ≥ 72 学时，其中身心融合相关培训 ≥ 24 学时；学生对体育课程满意度 ≥ 8.0 分，教学评估优秀率 $\geq 35\%$ ；具备课程教学、活动指导、运动损伤处理、心理疏导等综合能力。实施方法：审核培训记录，评估培训成效；通过学生反馈、教学督导评估教学能力；通过现场考核、案例分析评估实践能力，针对短板开展专项培训。

绩效监控：监控要点包括教学成效、活动指导效果、育人成果。监控标准：所教班级学生体质达标率 $\geq 92\%$ ，运动技能掌握率 $\geq 88\%$ ；指导的体育社团活动参与率高、满意度高；所负责学生焦虑、抑郁情绪发生率降低 $\geq 12\%$ 。实施方法：结合学生评价、同行评价、成果数据综合评估；将绩效评估结果与绩效考核、职称晋升挂钩，激励教师提升质量。

2. 场地设施监控

从配置、维护、安全、使用四个维度开展监控，保障硬件支撑到位。

配置监控：监控要点包括数量、类型、适配性。监控标准：场地设施数量充

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

足，满足教学与活动需求，人均体育场地面积 $\geq 2.3\text{m}^2$ ；类型覆盖有氧运动、球类、力量训练等；适配不同学生群体，配备无障碍设施。实施方法：定期现场勘查，统计场地设施数据，对比国家与学校标准，评估配置合理性，提出建设优化建议。

维护监控：监控要点包括维护计划、实施效果、设施完好率。监控标准：制定年度维护计划，明确周期与内容；按计划开展清洁、保养、维修；设施完好率 $\geq 96\%$ ，损坏设施 72 小时内修复。实施方法：审核维护计划与记录台账；现场检查设施完好情况，计算完好率；督促管理部门优化维护流程。

安全监控：监控要点包括安全检查、隐患整改、防护措施。监控标准：每周常规检查、每学期 2 次专项检查、重大活动前全面检查；安全隐患建立台账，限期整改并复查；配备完备防护设施与安全标识。实施方法：跟踪安全检查与隐患整改过程；现场核查防护设施与标识设置情况，确保安全无死角。

使用监控：监控要点包括开放时间、使用效率、资源闲置情况。监控标准：工作日开放 ≥ 8 小时，周末 ≥ 6 小时，寒暑假适当延长；核心场地（篮球场、田径场）使用率 $\geq 75\%$ ；无长期闲置场地。实施方法：核查开放时间记录；统计不同时段场地使用情况，计算使用率；对闲置场地提出改造或用途优化建议，提升使用效益。

3. 经费投入监控

从预算、使用、效益三个维度开展监控，确保经费合理高效使用。

预算监控：监控要点包括完整性、合理性、针对性。监控标准：预算涵盖场地建设、器材购置、师资培训、活动开展等全方面支出；额度基于实际需求测算，重点向核心工作与薄弱环节倾斜；编制流程规范，经多部门审核审批。实施方法：审核年度经费预算方案，组织专家论证，提出优化建议，确保预算科学。

使用监控：监控要点包括拨付进度、专款专用、审批规范。监控标准：按预算及时拨付款项，无延迟、截留情况；专款专用，无挤占、挪用；支出票据真实合规，大额支出经集体决策与公开招标。实施方法：查阅财务凭证与经费使用台账，审核使用合规性；跟踪经费拨付进度，确保及时到位。

效益监控：监控要点包括投入产出比、资源利用效率。监控标准：每万元经费投入带动学生体质达标率提升 $\geq 0.4\%$ ；经费使用无浪费，资源利用高效。实施方法：对比经费投入前后的育人成效数据，计算投入产出比；开展经费使用效益评估，总结经验，优化经费配置。

三、监控结果应用与闭环优化机制

（一）监控结果分析与反馈

监控结果分析采用“数据整合-问题识别-根源追溯”的流程，整合组织保障、过程管控、资源支撑、成效反馈四个维度的监控数据，运用大数据分析技术进行横向（不同班级、院系）与纵向（不同学期、年度）对比，识别体育工作的优势环节与短板问题。例如，通过对比不同班级的体育课程满意度数据，识别教学方法存在差异的班级；通过纵向对比学生体质达标率数据，评估体育工作的长效效果。问题识别后，组织相关主体开展专题研讨，追溯问题根源，如学生参与率低可能源于活动内容吸引力不足，也可能源于时间安排不合理。

反馈机制采用“分层推送-精准对接”的方式，将分析后的监控结果与改进建议按层级推送至相关主体：学校管理层接收整体工作评估报告，用于政策调整与资源配置；院系负责人接收本单位工作分析报告，用于统筹推进本单位改进工作；体育教师接收个人教学与指导评估反馈，用于优化教学方法与活动组织；学生与家长接收参与体验与成效反馈，用于调整个人锻炼计划。反馈形式包括书面报告、专题会议、一对一沟通等，确保反馈信息精准传递。

（二）闭环优化与长效保障

基于监控结果与反馈，建立“改进方案制定-实施-跟踪评估-再优化”的闭环优化机制。针对识别的问题，相关主体制定个性化改进方案，明确改进目标、措施、责任与时限，如针对师资专业能力不足，制定专项培训方案；针对活动吸引力不足，优化活动内容设计。改进方案实施过程中，监控小组进行跟踪督导，定期检查实施进度与效果，及时调整优化措施。实施完成后，开展专项评估，对比改进前后的工作成效，评估改进效果。

为保障闭环机制长效运行，建立三项保障措施：一是制度保障，制定《体育工作质量监控管理办法》《监控结果应用实施细则》等制度，明确监控与优化的流程、责任与要求；二是激励保障，将监控结果与改进成效纳入相关主体的绩效考核、评优评先，对工作成效突出的予以表彰，对整改不力的予以督促；三是技术保障，持续优化智能化监控平台，提升数据采集与分析的精准度，为闭环优化提供技术支撑。通过闭环优化与长效保障，推动体育工作质量持续提升，实现体育促进身心健康的长效发展。

第三节 典型案例分析与经验总结

一、典型案例分析

（一）中小学“体教融合+心理健康”协同育人案例——以北京市海淀区某实验学校为例

1. 案例背景

该校地处城市核心区域，学生学业压力较大，青春期心理问题发生率高于区域平均水平。针对这一现状，学校以“体教融合”政策为指引，构建“体育课程+特色活动+心理干预”三位一体的协同育人模式，重点探索体育对学生心理状态的优化作用，形成独具特色的身心健康促进路径。学校现有学生 1200 余人，体育教师 18 人，配备标准化田径场、球类场馆及心理健康辅导中心，为模式落地提供充足资源支撑。

2. 实施举措

（1）课程体系重构：打破传统体育课程单一技能教学模式，融入心理调适内容。在初中各年级体育课程中增设“运动与情绪管理”模块，每学期安排 4 课时专项教学，通过趣味跑、团体游戏等运动形式，引导学生感知运动对情绪的调节作用，掌握通过运动缓解学业压力的方法。同时，采用分层教学模式，针对不同运动能力与心理状态的学生制定差异化教学目标，如对性格内向、社交恐惧的学生，重点安排团队协作类运动项目，提升其社交能力。

（2）特色活动搭建：打造“阳光体育节+班级运动联赛”双载体活动体系。每年举办为期 1 个月的阳光体育节，设置趣味运动会、运动技能挑战赛、运动心理分享会等多元活动，鼓励全员参与；每月开展班级运动联赛，以篮球、足球、跳绳等团队项目为主，培养学生团队协作与竞争意识。此外，成立“运动心理社团”，由体育教师与心理教师共同指导，组织学生开展运动心理调研、运动减压实践等活动，深化学生对体育与心理健康关系的认知。

（3）精准干预实施：建立学生心理状态与体质健康双档案，通过定期体检、心理测评、教师观察等方式，识别存在心理压力或体质薄弱的学生，组建专项干预小组。针对学业压力突出的学生，制定“每日 1 小时”个性化运动计划，安排专人跟踪指导；针对体质薄弱且心理自卑的学生，开展“小步进阶”运动训练，

通过阶段性目标达成提升其自信心。同时，建立家校协同机制，向家长普及运动促进心理健康的知识，引导家长配合学校开展家庭体育活动。

（4）质量监控保障：构建“教师自评+学生互评+家长评价+专家评估”多元监控体系。每学期开展体育课程与活动满意度调研，收集学生与家长反馈；邀请体育与心理领域专家定期到校指导，评估协同育人模式的实施效果；建立监控台账，记录学生体质与心理状态变化数据，及时调整实施举措。

3. 实施成效

经过两年实践，该校学生心理健康状况显著改善，焦虑情绪发生率从 15.2% 降至 6.8%，心理韧性评分平均提升 8.3 分；体质健康达标率从 88% 提升至 95.3%，运动技能掌握率提升至 92%；学生对体育课程与活动的满意度达 91.5%，自主锻炼习惯养成率从 65% 提升至 82%。此外，该模式形成良好示范效应，多次在区域内交流推广，相关经验被纳入区域体教融合工作指南。

4. 案例启示

中小学阶段体育促进身心健康工作，需强化“课程+活动”双载体建设，推动体育与心理健康深度融合；要注重精准化实施，建立学生个性化档案，实现差异化干预；需构建家校协同机制，整合多方资源形成育人合力；同时，完善多元监控体系，确保工作实施质量与效果。

（二）高校“自主锻炼+终身体育”培育案例——以某综合性大学为例

1. 案例背景

该校作为综合性大学，学生自主意识强但学业与就业压力较大，部分学生存在缺乏运动习惯、体质下降等问题。为培养学生终身体育意识，学校以“自主锻炼为核心、资源保障为支撑、文化引领为驱动”，构建高校体育工作新模式，推动学生从“被动运动”向“主动锻炼”转变，实现体育促进身心健康的长效发展。学校现有学生 28000 余人，体育教师 120 人，拥有各类体育场馆 60 余处，具备完善的体育资源配置。

2. 实施举措

（1）自主化课程体系建设：推行“体育选课制+个性化课程包”模式。开设球类、田径、武术、瑜伽、运动康复等 40 余种体育课程，学生可根据自身兴趣与需求自主选择课程与教师；针对不同专业学生特点，设计个性化课程包，如为理工科学生开设“减压运动课程”，为文科学生开设“形体塑造与礼仪运动课

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

程”。同时，引入线上体育课程资源，学生可通过校园学习平台自主学习运动知识与技能，灵活安排锻炼时间。

(2) 多元化锻炼平台搭建：打造“校园体育社团+品牌赛事+自助健身中心”多元平台。学校现有体育社团 50 余个，涵盖各类运动项目，每年开展社团活动 200 余场；打造“校园马拉松”“新生杯”等品牌赛事，提升体育活动影响力与学生参与度；在校园各生活区建设自助健身中心，配备基础健身器材与智能监测设备，24 小时开放，方便学生随时锻炼。此外，开发校园运动 APP，实现锻炼计划制定、运动数据记录、社交互动等功能，激发学生锻炼热情。

(3) 终身体育文化培育：构建“体育文化节+运动榜样评选+体育知识普及”文化传播体系。每年举办体育文化节，通过运动摄影展、体育讲座、运动嘉年华等活动，营造浓厚体育文化氛围；开展“校园运动榜样”评选活动，表彰自主锻炼成效显著、带动身边同学锻炼的学生，发挥榜样示范作用；将体育知识纳入通识教育课程，开设“运动与健康”“终身体育理念”等专题讲座，提升学生对终身体育的认知。

(4) 智能化监控与反馈：搭建智能化体育工作监控平台，整合学生选课数据、锻炼记录数据、体质测试数据等信息，通过大数据分析学生锻炼行为与体质变化规律。针对锻炼频次不足、体质下降的学生，通过 APP 推送个性化锻炼建议；定期生成体育工作质量评估报告，为课程优化、资源配置提供数据支撑。同时，建立学生锻炼效果反馈机制，通过问卷、访谈等方式收集学生意见，及时调整工作举措。

3. 实施成效

经过三年实践，该校学生自主锻炼习惯养成率从 58% 提升至 85%，每周自主锻炼频次 ≥ 4 次的学生占比达 62%；学生体质健康达标率从 90% 提升至 96.5%，心血管耐力、肌肉力量等核心指标显著改善；学生对体育资源与服务的满意度达 93%，终身体育意识显著增强，毕业学生中坚持规律锻炼的比例达 78%。该模式得到教育部门认可，入选全国高校体育工作优秀案例。

4. 案例启示

高校体育促进身心健康工作，需突出学生主体地位，构建自主化、多元化的锻炼体系；要强化资源保障，完善场馆设施与智能化服务，为学生自主锻炼提供便利；需注重体育文化培育，营造浓厚氛围，引导学生树立终身体育理念；同时，

运用智能化技术开展监控与反馈，提升工作精准化水平。

（三）特殊教育学校“适应性体育+身心康复”融合案例——以某特殊教育学校为例

1. 案例背景

该校主要招收智力障碍、自闭症等特殊学生，学生存在运动能力薄弱、情绪调节困难、社交能力不足等问题。针对特殊学生身心发展特点，学校以“适应性体育为核心、身心康复为目标”，构建“个性化体育课程+康复性体育活动+专业化师资支撑”的融合教育模式，通过体育锻炼帮助学生改善体质、调节情绪、提升社交能力。学校现有学生 150 余人，体育教师 8 人，配备适合特殊学生的体育器材与康复设施，聘请专业康复师参与工作。

2. 实施举措

（1）个性化体育课程设计：针对不同类型、不同程度特殊学生的需求，制定个性化体育课程方案。对智力障碍学生，重点开展基础运动技能训练与生活适应能力相关的体育活动，如行走、平衡、简单球类运动等；对自闭症学生，设计感官整合类体育活动，如蹦床、秋千、触觉球游戏等，帮助其调节感官反应；对运动能力薄弱的学生，开展渐进式康复训练，提升其身体机能。课程实施采用“小班级授课+一对一辅导”相结合的方式，确保教学效果。

（2）康复性体育活动开展：打造“日常康复锻炼+特色体育活动”活动体系。每日安排 1 小时康复锻炼时间，由体育教师与康复师共同指导学生开展针对性训练；定期开展特色体育活动，如“趣味运动会”“适应性体育比赛”等，设置适合特殊学生的运动项目，让学生在活动中提升运动能力与自信心。此外，组织学生参与校外特殊奥林匹克运动赛事，为学生提供展示自我的平台。

（3）专业化师资与资源支撑：组建“体育教师+康复师+心理咨询师”专业团队，定期开展业务培训，提升教师专业能力；配备适合特殊学生的体育器材与康复设施，如防滑运动垫、可调式平衡木、感官训练器材等；建立家校协同机制，指导家长在家中开展针对性的体育康复训练，巩固学校教育效果。

（4）过程性监控与评估：建立学生身心发展档案，记录学生运动能力、情绪状态、社交能力的变化情况；采用“观察记录+阶段性评估+家长反馈”的方式，对体育康复效果进行全面评估；根据评估结果及时调整课程方案与训练计划，确保个性化需求得到满足。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

3. 实施成效

经过两年实践，该校学生运动能力显著提升，85% 的学生能够独立完成基础运动技能；情绪调节能力明显改善，情绪波动次数减少 60%，与他人交流互动的意愿增强；学生自信心与适应能力提升，90% 的学生能够参与集体活动。家长对学校体育康复工作的满意度达 95%，相关经验在特殊教育领域交流推广。

4. 案例启示

特殊教育学校体育促进身心健康工作，需坚持“个性化、适应性、康复性”原则，设计符合特殊学生需求的课程与活动；要强化专业化团队建设与资源配置，为工作实施提供支撑；需构建家校协同机制，形成教育合力；同时，注重过程性监控与评估，确保工作精准有效。

二、经验总结

（一）核心经验提炼

1. 坚持“以生为本”的核心导向，精准匹配不同群体需求

不同学段、不同类型学生的身心发展特点与需求存在显著差异，体育促进身心健康工作需立足学生实际，开展差异化设计。中小学需侧重基础体质提升与心理韧性培育，高校需突出自主锻炼习惯与终身体育意识养成，特殊教育学校需聚焦适应性体育与身心康复。通过建立学生个性化档案，开展精准化干预，确保工作针对性与有效性。

2. 构建“课程 + 活动 + 干预”三位一体的实施体系

课程是基础载体，需打破传统单一技能教学模式，融入健康知识、心理调适等内容，提升课程综合性；活动是重要支撑，需打造多元化、特色化活动平台，激发学生参与热情，培养团队协作与竞争意识；干预是补充保障，需针对体质薄弱或心理存在问题的学生开展个性化干预，帮助其改善身心状态。三者有机融合，形成全方位的育人格局。

3. 强化“多主体协同”的保障机制，整合各方资源形成合力

体育促进身心健康工作需突破单一部门壁垒，构建学校、家庭、社会协同共治格局。学校层面需明确各部门职责，整合体育、心理、教务等内部资源；家庭层面需加强家校沟通，引导家长重视并参与体育锻炼；社会层面需引入行业专家、第三方机构等外部资源，提供专业指导与支撑。通过多主体协同，整合各方力量，为工作实施提供充足保障。

4. 推动“体育与多学科融合”的创新路径，拓展育人价值

体育促进身心健康并非单一领域工作，需加强与心理学、医学、教育学等多学科的融合。通过融入心理调适内容、引入运动康复技术、运用教育评估方法等，提升工作的科学性与专业性。同时，借助智能化技术，搭建数据监控平台，实现数据采集、分析、反馈的智能化，提升工作精准化水平。

5. 建立“全流程监控与闭环优化”的质量保障体系

质量是体育促进身心健康工作的核心，需构建“事前预防 - 事中管控 - 事后优化”全流程监控体系。事前明确工作标准与流程，防范质量与安全隐患；事中加强过程跟踪与数据采集，及时发现问题；事后开展效果评估与经验总结，形成改进方案，推动工作持续优化。通过闭环管理，确保工作质量稳步提升。

（二）共性问题梳理

1. 资源配置不均衡问题突出

部分地区尤其是农村、偏远地区学校，体育场地设施不足、师资力量薄弱，难以满足学生体育锻炼需求；特殊教育学校专业康复器材与师资短缺，制约工作开展。同时，资源配置存在“重硬件、轻软件”现象，对师资培训、课程研发等软件投入不足。

2. 体育与多学科融合深度不足

部分学校体育课程仍以技能教学为主，与心理健康、健康知识等内容融合不够深入；体育教师与心理教师、康复师等专业人员协作机制不完善，缺乏常态化沟通与合作；多学科融合的课程研发与教学模式创新不足，难以充分发挥协同育人价值。

3. 监控与评估体系不够完善

部分学校监控指标单一，侧重体质指标评估，忽视心理状态与行为习惯等维度；监控方法传统，缺乏智能化技术支撑，数据采集与分析效率低下；评估结果应用不充分，未能有效转化为工作改进的具体举措，难以形成闭环优化机制。

4. 家校协同育人机制不健全

部分家长对体育促进身心健康的认知不足，重视学业成绩而忽视学生体育锻炼；家校沟通频率低、方式单一，难以形成教育共识；缺乏引导家长参与体育锻炼的有效途径，家庭体育氛围营造不足，难以配合学校开展工作。

（三）针对性改进建议

1. 优化资源配置，推动均衡发展

加大对农村、偏远地区学校的体育资源投入，完善场地设施建设，通过“城乡师资交流”“线上培训”等方式提升师资专业能力；对特殊教育学校重点配备专业康复器材与师资，保障特殊学生需求。同时，注重软硬件协同发展，加大对课程研发、师资培训、智能化平台建设等软件投入，提升资源利用效益。

2. 深化多学科融合，创新育人模式

推动体育课程与心理健康、健康知识、运动康复等内容深度融合，组织跨学科教研活动，研发融合性课程资源；建立体育教师与心理教师、康复师等专业人员的常态化协作机制，开展联合教学与干预；鼓励学校结合自身特色，探索多学科融合的教学模式与活动形式，提升协同育人效果。

3. 完善监控评估体系，强化结果应用

构建“身体 - 心理 - 行为”三维监控指标体系，完善监控标准与流程；引入智能化技术，搭建数据监控平台，提升数据采集与分析的精准度与效率；建立评估结果应用机制，将评估结果与课程优化、资源配置、教师考核等挂钩，形成“监控 - 评估 - 优化 - 提升”的闭环机制。

4. 健全家校协同机制，营造良好氛围

通过家长会、专题讲座、线上分享等多种方式，向家长普及体育促进身心健康知识，提升家长认知；建立常态化家校沟通机制，及时反馈学生体育锻炼与身心状态情况，形成教育共识；开展“家庭体育日”“亲子运动会”等活动，引导家长参与体育锻炼，营造良好家庭体育氛围，配合学校开展工作。

第四节 长效机制建设与未来展望

一、长效机制建设的核心目标与原则

（一）核心目标

长效机制建设以“实现体育促进身心健康的可持续发展”为核心目标，具体包括三个层面：一是保障层面，构建稳定、完善的资源保障与制度保障体系，确保体育工作常态化、规范化开展；二是成效层面，形成“预防 - 干预 - 提升”的

全链条工作模式,持续提升学生体质健康水平与心理健康素养,培养学生终身体育意识与健康生活习惯;三是发展层面,推动体育育人模式创新与经验推广,形成具有示范效应的工作体系,为教育高质量发展提供支撑。

核心目标的实现需立足长远,打破短期突击式工作模式,通过机制建设让体育促进身心健康成为教育工作的重要组成部分,融入学生成长全过程;同时,注重个性化与普惠性的平衡,既保障全体学生的基本体育需求,又满足特殊学生的个性化发展需求,实现全体学生身心健康全面发展。

(二) 建设原则

1. 制度先行原则

制度是长效机制建设的基础,需建立健全涵盖课程设置、活动开展、资源配置、监控评估、考核激励等全方面的制度体系,明确工作标准、流程与责任,确保各项工作有章可循、有据可依。同时,强化制度执行与监督,避免制度流于形式,保障工作规范运行。^①

2. 资源整合原则

长效机制建设需整合学校、家庭、社会各方资源,形成资源共享、优势互补的格局。学校内部整合体育、心理、教务、后勤等部门资源,提升资源利用效率;外部加强与体育部门、医疗机构、科研院所等合作,引入专业资源与技术支撑,为工作开展提供充足保障。

3. 动态适配原则

长效机制并非一成不变,需根据政策导向调整、学术研究进展、学生需求变化等因素,及时优化完善。紧跟“健康中国 2030”“体教融合”等国家政策要求,吸纳最新学术研究成果,结合学生身心发展特点的变化,调整工作目标、内容与方式,确保机制的时效性与针对性。

4. 以人为本原则

始终坚持以学生为中心,将学生身心健康发展需求作为机制建设的出发点与落脚点。在制度设计、资源配置、工作实施各环节,充分考虑学生的年龄特征、体质状况、心理需求等因素,尊重学生主体地位,激发学生参与体育锻炼的主动性与积极性。

^① 孟田,高东.高校体育教学与学生的身心健康[J].新乡师范高等专科学校学报,2001,(04):96-97.

二、长效机制建设的关键举措

（一）制度保障机制建设

1. 完善课程与教学管理制度

制定《体育课程融合育人实施办法》，明确体育课程与心理健康、健康知识等内容的融合要求，规范课程设置、教学内容与教学方法；建立体育课程质量标准与评估体系，定期开展课程质量评估，确保课程教学效果。同时，推行体育课程弹性选课制度，满足学生个性化需求。

2. 健全活动开展与安全管理制度

制定《课外体育活动管理办法》，明确活动策划、组织实施、安全保障等环节的要求，规范活动开展流程；建立体育活动安全预案与应急处置机制，定期开展安全演练，提升安全管理水平。同时，建立体育活动评估机制，根据学生参与度与满意度及时调整活动内容与形式。

3. 建立资源配置与保障制度

制定《体育资源配置标准》，明确场地设施、师资队伍、经费投入等资源的配置要求，保障资源充足与均衡；建立体育资源共享机制，推动校际之间、学校与社会之间的资源共享，提升资源利用效益。同时，建立经费保障长效机制，将体育工作经费纳入年度预算，确保经费足额、及时拨付。

4. 构建考核激励与问责制度

将体育促进身心健康工作成效纳入学校年度考核、教师绩效考核与评优评先的重要内容，对工作成效突出的单位与个人予以表彰奖励；建立问责机制，对工作落实不力、资源配置不到位、存在安全隐患的单位与个人予以问责，推动工作落地见效。

（二）资源保障与共享机制建设

1. 师资队伍建设机制

建立“引进 - 培养 - 考核”一体化师资队伍建设机制。引进具备体育、心理、康复等多学科背景的专业人才，优化师资队伍结构；建立常态化师资培训机制，定期开展专业技能、多学科融合、安全管理等方面的培训，提升师资专业能力；完善师资考核评价体系，将教学成效、活动指导效果、学生反馈等纳入考核，激励师资提升工作质量。

2. 场地设施建设与管理机制

建立场地设施建设规划机制，结合学校发展规模与学生需求，制定中长期场地设施建设规划，逐步完善场地设施配置；建立常态化维护管理机制，定期对场地设施进行检查、维护与维修，确保设施完好与安全；推行场地设施智能化管理，通过智能门禁、使用预约、数据监控等系统，提升管理效率与使用效益。同时，积极争取社会资源，共建共享体育场地设施，弥补学校资源不足。

3. 经费保障与投入机制

建立多元化经费投入机制，除学校财政拨款外，积极争取政府专项经费、社会捐赠、校企合作等资金支持，拓宽经费来源渠道；建立经费使用监管机制，规范经费使用流程，加强对经费使用的审计与监督，确保经费专款专用、合理高效；建立经费投入效益评估机制，定期评估经费投入与育人成效的匹配度，优化经费配置。

4. 资源共享与协同机制

构建校际资源共享机制，推动区域内学校体育场地设施、师资队伍、课程资源等的共享，开展校际体育教研与活动交流；建立校企、校地协同机制，与体育俱乐部、医疗机构、科研院所等合作，引入专业技术与资源，开展体育培训、康复干预、课题研究等合作项目；完善家校资源协同机制，搭建家校沟通平台，引导家长参与学校体育工作，共享家庭体育资源，营造家校协同育人氛围。

（三）全链条监控与评估机制建设

1. 构建多维度监控指标体系

完善“身体 - 心理 - 行为 - 资源 - 过程”多维度监控指标体系，涵盖学生体质健康、心理状态、锻炼习惯、资源配置、工作实施等核心维度。细化各维度监控指标，明确指标定义、量化标准与数据采集方法，确保监控的全面性与精准性。同时，根据不同学段、不同类型学生的特点，制定差异化监控指标，提升监控的针对性。

2. 建立智能化监控平台

搭建集数据采集、分析、反馈、预警于一体的智能化监控平台，整合智能监测设备、线上问卷、运动 APP、教务系统等数据资源，实现监控数据的自动化采集与实时更新。运用大数据分析技术，对监控数据进行横向与纵向对比分析，识别工作短板与问题；建立预警机制，对学生体质下降、心理异常、资源不足等问题及时发出预警，推动相关主体及时干预。

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

3. 完善多元化评估机制

构建“内部评估+外部评估+学生评价+家长评价”多元化评估机制。内部评估由学校组织开展，定期对体育工作质量进行自查与总结；外部评估邀请行业专家、第三方评估机构开展专业评估，提升评估的客观性与专业性；学生评价与家长评价通过问卷、访谈等方式开展，收集服务对象的意见与建议，评估工作满意度与成效。

4. 强化评估结果应用机制

建立评估结果反馈与公示制度，及时将评估结果反馈至相关单位与个人，公示评估成效与问题；建立问题整改机制，针对评估发现的问题，制定整改方案，明确整改责任、措施与时限，跟踪督导整改落实情况；建立经验推广机制，总结评估中发现的优秀经验与创新做法，在区域内或行业内交流推广，推动整体工作水平提升。

（四）创新驱动与推广机制建设

1. 教学与活动模式创新机制

建立体育教学与活动模式创新激励机制，鼓励学校与教师开展教学改革与活动创新，探索多学科融合、智能化教学、个性化活动等新型模式。设立专项科研课题，支持教师开展体育促进身心健康相关的教学研究与实践探索；定期举办教学创新大赛、活动创意评选等活动，推广优秀创新成果。

2. 智能化技术应用机制

推动智能化技术在体育工作中的深度应用，建立智能化技术应用试点机制，在课程教学、锻炼监控、康复干预等领域开展试点实践，总结推广成功经验。加强与科技企业合作，引入先进的智能监测设备、虚拟现实（VR）体育教学系统等技术资源，提升体育工作的智能化水平。同时，开展教师智能化技术应用培训，提升教师技术应用能力。

3. 经验总结与推广机制

建立体育促进身心健康工作经验总结与推广机制，定期开展经验交流研讨会，总结不同地区、不同类型学校的优秀经验与典型案例；编制经验推广手册，梳理可复制、可推广的工作模式与举措；通过教育部门官网、专业期刊、学术会议等渠道，广泛宣传优秀经验与成果，扩大示范效应。同时，建立帮扶机制，组织优秀学校与薄弱学校结对帮扶，推动经验共享与共同发展。

三、未来展望

（一）发展趋势预判

1. 智能化、数字化水平持续提升

随着人工智能、大数据、物联网等技术的快速发展，智能化、数字化将成为体育促进身心健康工作的重要发展趋势。智能监测设备、线上体育平台、虚拟现实教学等技术将广泛应用于课程教学、锻炼监控、康复干预等环节，实现工作精准化、高效化开展；数据驱动的管理模式将逐步形成，通过数据分析优化资源配置、调整工作策略，提升工作质量与成效。

2. 多学科融合深度不断加强

体育与心理学、医学、教育学、社会学等多学科的融合将更加深入，形成跨学科的育人体系。运动康复、体育心理学、健康管理学等交叉学科将得到进一步发展，为体育促进身心健康工作提供更专业的理论与技术支撑；跨学科团队协作将成为常态，体育教师、心理教师、康复师、医生等专业人员将共同参与课程研发、教学实施、干预治疗等工作，提升协同育人效果。

3. 个性化、精准化服务成为主流

随着学生需求的多样化与差异化，个性化、精准化服务将成为体育促进身心健康工作的核心发展方向。通过大数据分析学生身心状态与锻炼需求，制定个性化锻炼计划与干预方案；推行“一人一策”的精准化育人模式，满足不同学生的个性化发展需求；关注特殊群体学生的需求，加强适应性体育与康复体育的发展，提升工作的包容性与普惠性。

4. 家校社协同育人格局更加完善

家庭、学校、社会三方协同育人的重要性将更加凸显，协同育人格局将逐步完善。学校将进一步加强与家庭的沟通与合作，引导家长参与体育锻炼与教育过程；社会资源将更多地融入学校体育工作，体育场馆、医疗机构、科研院所等将为学校提供专业支撑；政府将加强政策引导与统筹协调，推动形成全社会共同关注、支持学生身心健康发展的良好氛围。

（二）重点发展方向

1. 加强理论与实践创新融合

深入开展体育促进身心健康的理论研究，探索不同运动项目、锻炼方式对学

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

生身心发展的影响机制，为实践工作提供理论支撑；推动理论研究成果转化应用，开展多元化实践创新试点，探索适合不同群体学生的育人模式与工作路径，实现理论与实践相互促进、协同发展。

2. 推动区域均衡与优质发展

加大对农村、偏远地区、薄弱学校的资源投入与政策倾斜，完善体育场地设施建设，提升师资专业能力，缩小区域、城乡、校际之间的差距；打造一批体育促进身心健康工作示范校，总结推广优秀经验，带动整体工作水平提升，实现区域均衡与优质发展。

3. 强化特殊群体学生的体育保障

关注智力障碍、自闭症、体质薄弱等特殊群体学生的身心健康需求，加强适应性体育课程与康复体育活动的研发，完善专业资源配置；建立特殊群体学生体育保障专项机制，推动特殊教育学校与普通学校之间的资源共享与交流合作，提升特殊群体学生的体育服务质量。

4. 培育终身体育文化与健康生活方式

加强终身体育理念的宣传与普及，将体育文化融入校园文化建设，营造浓厚的体育锻炼氛围；通过多元化体育活动与课程教学，培养学生的体育兴趣与自主锻炼能力，引导学生树立终身锻炼意识；推动体育锻炼与健康生活方式的深度融合，培养学生良好的作息、饮食、运动习惯，实现身心健康的长效发展。

（三）保障措施建议

1. 政策保障

进一步完善“体教融合”“健康中国”相关配套政策，明确体育促进身心健康工作的目标、任务与要求；加大政策执行力度，加强对政策落实情况的监督与评估，确保政策落地见效；鼓励地方政府结合本地实际，制定针对性的地方政策，推动工作因地制宜开展。

2. 经费保障

加大财政投入力度，设立体育促进身心健康工作专项经费，保障资源配置、师资培训、科研创新、经验推广等工作的开展；拓宽经费来源渠道，鼓励社会资本参与，形成多元化经费投入格局；加强经费使用管理，提高经费使用效益，确保经费合理高效利用。

3. 人才保障

建立专业化人才培养与引进机制，培养一批具备多学科背景、掌握智能化技术的复合型体育人才；加强师资队伍培训，提升教师的专业能力、跨学科协作能力与技术应用能力；建立人才激励机制，吸引优秀人才投身体育促进身心健康工作，提升人才队伍整体素质。

4. 技术保障

加强智能化技术研发与应用，支持相关企业与科研机构开展体育智能设备、数据平台等技术研发；建立技术推广与服务机制，为学校提供智能化技术应用指导与支撑；加强技术标准建设，规范智能化技术在体育工作中的应用，保障技术应用的安全性与有效性。

未来，通过长效机制建设与重点方向推进，体育促进身心健康工作将实现从“阶段性推进”向“常态化开展”、从“粗放式实施”向“精准化服务”、从“单一化育人”向“多元化协同”的转变，为培养身心健康、全面发展的时代新人提供坚实支撑，为教育高质量发展与健康中国建设贡献重要力量。

参考文献

- [1] 刘洋. 高校体育教学与学生身心健康发展的关联性研究 [J]. 佳木斯职业学院学报, 2025, 41 (07): 67-69.
- [2] 冯彦文. 体教融合背景下高校体育课程渗透心育对学生锻炼态度、身心健康的影响 [J]. 当代体育科技, 2025, 15 (06): 180-183.
- [3] 王锋. 数字赋能高校体育教学评价与学生身心健康发展联动机制 [J]. 黑龙江工业学院学报(综合版), 2024, 24 (09): 1-4.
- [4] 樊勇,张玲. 运动干预对普通高校学生身心健康的价值研究 [J]. 健与美, 2024, (05): 133-135.
- [5] 王利龙. 体育课程促进中小学生身心健康发展的策略探究 [J]. 体育教学, 2023, (S1): 101-103.
- [6] 孙超. 高校开设体育专项课程对学生身心健康的影响 [J]. 中外企业家, 2020, (13): 188-189.
- [7] 卢志兴,赵玉华. 大学体育与身心健康互动实践教程[M]. 化学工业出版社: 201907: 285.
- [8] 李寿斌. 基本体育元素干预对高校学生身心健康促进行为研究 [J]. 大众投资指南, 2019, (06): 254.
- [9] 刘晓迪. 高校体育田径教学对促进学生身心健康发展的研究 [J]. 当代体育科技, 2017, 7 (03): 116+118.
- [10] 陈元香,张锦锦. 高校学生“三走”课外体育锻炼活动与青年学生身心健康素质提升研究 [J]. 西部皮革, 2016, 38 (22): 228.
- [11] 张军. 论体育运动与身心健康的关系 [J]. 内蒙古财经大学学报, 2015, 13 (06): 95-96.
- [12] 董菊花. 浅谈体育教学中对高校护理学生身心健康的培养 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2015, 15 (A2): 309-310.

以体强心：体育促进高校学生身心健康的理论与实践

- [13] 李文先. 校园体育文化对大学生心理健康的影响 [J]. 赤子(上中旬), 2014, (15): 183.
- [14] 康丽. 浅谈高校体育对大学生心理健康的促进作用 [J]. 阴山学刊(自然科学), 2011, 25 (04): 92-94+98.
- [15] 陈红竹. 浅析高校体育教育在学生教育工作中的作用 [J]. 成都中医药大学学报(教育科学版), 2011, 13 (02): 30-31.
- [16] 郭林. 高校体育有效促进学生身心健康研究 [J]. 技术与创新管理, 2009, 30 (05): 644-645+696.
- [17] 李微. 高校学生参与体育锻炼与身心健康关系评价影响的研究 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2008, (04): 145-147.
- [18] 闫洪杰,柳絮. 高校体育选项课念动教学对学生身心健康的影响 [J]. 通化师范学院学报, 2008, (04): 91-94.
- [19] 刘淑慧. 高校体育教学重在学生身心健康 [J]. 新课程研究(职业教育), 2007, (04): 22-24.
- [20] 韩喆. 谈高校体育对增进学生身心健康的功能与特点 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2006, (05): 13-15.
- [21] 乌丽丝,图日根. 高校学生体育锻炼行为与身心健康协调发展的研究 [J]. 内蒙古财经学院学报(综合版), 2004, (04): 66-67.
- [22] 李素玲. 高校体育教学要以提高学生身心健康为主要目标 [J]. 经济师, 2004, (10): 99-100.
- [23] 孟田,高东. 高校体育教学与学生的身心健康 [J]. 新乡师范高等专科学校学报, 2001, (04): 96-97.